

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  
«30» апреля 2025 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 – 2025  

---

Карачаевск, 2025

Составитель: доцент Кубеков Э.А.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 №126, на основании учебного плана подготовки магистров по направлению 49.03.01 Физическая культура, профиль - Спортивная тренировка в избранном виде спорта, локальных актов КЧГУ

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры Спортивных дисциплин на 2025-2026 уч. Год, протокол № 8 от 25.04.2025 г.

## Оглавление

1. Наименование дисциплины (модуля): .....	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	4
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 .....	5
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	6
6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы.....	12
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	15
7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций .....	15
7.2. Перевод балльно-рейтинговых показателей внутренней системы оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.....	17
7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины .....	17
7.3.1. Перечень вопросов для зачета/экзамена .....	17
7.3.2. Устные темы для коммуникативного общения.....	17
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....	22
8.1. Основная литература: .....	22
8.2. Дополнительная литература: .....	22
9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля) .....	23
9.1. Общесистемные требования .....	23
9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	24
9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения.....	24
9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы .....	25
10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья. ....	25
11. Лист регистрации изменений .....	25

## **1. Наименование дисциплины (модуля)**

### ***Легкоатлетическое многоборье***

**Целью** изучения дисциплины «Легкоатлетическое многоборье» 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. 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

<b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
Индекс	Б1.О.18.02
<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».	
<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
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.	

## **3.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
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	<p>ОПК-Б-1.1. Анализирует уровень подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических, психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу</p> <p>ОПК-Б-1.2. Дозирует нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки.</p> <p>ОПК-Б-1.3. Составляет комплексы упражнений с учетом движения, возраста и пола занимающихся.</p>
ОПК-4	Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов вскоревнованиях в избранном виде спорта	<p>ОПК-Б-4.1. Объясняет терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта</p> <p>ОПК-Б-4.2. Применяет методы, средства и методические приемы при проведении занятий по избранному виду спорта в зависимости от поставленных задач;</p> <p>ОПК-Б-4.3. Осуществляет тренировочный процесс по избранному виду спорта с соблюдением принципов спортивной тренировки</p>

ОПК-13	Способен организацию и осуществлять судейство соревнований по избранному виду спорта	<p>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.</p> <p>Определяет справедливость судейства, применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе</p> <p>ОПК-Б-13.3. Участвует в судействе спортивных соревнований по избранному виду спорта, спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия</p>
ОПК-14	ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	<p>ОПК-Б-14.1. Разрабатывает учебно-программную документацию по тренировочному и образовательному процессу по физической культуре и спорту</p> <p>ОПК-Б-14.2. Анализирует и обобщает информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта</p> <p>ОПК-Б-14.3. Проводит анализ эффективности учебного и тренировочного занятия</p>

ПК-1	Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы.	<p>ПК.Б-1.1. Проводит анализ требований федеральных государственных образовательных стандартовПрофессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего среднего общего образования) (воспитатель,учитель)», утвержденныйприказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 г. № 544н</p> <p>ПК.Б-1.2. Разрабатывает структуру учебной программы по дисциплине.</p> <p>ПК.Б-1.3. Планирует учебные занятия и самостоятельную работу учащихся.</p> <p>ПК.Б-1.4. Выстраивает индивидуальные образовательные маршруты по дисциплине.</p> <p>ПК.Б-1.5. Реализует программы учебных дисциплин и оценивает результаты собственной деятельности.</p>
ПК-4	Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на разных этапах спортивной под-готовки	<p>ПК.Б.-4.1. Правильно и научно обоснованнодозирует объем и интенсивность тренировочных нагрузок на разных этапах спортивной подготовки</p> <p>ПК.Б.-4.2.Осуществляет процесс планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования</p> <p>ПК.Б.-4.3. Составляетпланы для разных этапов спортивной подготовки; планированиямикро-, мезо-, макро-структуры тренировочного процесса;</p> <p>ПК.Б.-4.4. Обеспечивает участие спортсменов на соревнованиях соответственно их опыту и уровнюквалификации</p>

**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
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	108	108
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)</b>		
<b>Аудиторная работа (всего):</b>	48	8
в том числе:		
лекции	16	2
семинары, практические занятия	32	6
практикумы	Не предусмотрено	Не предусмотрено
лабораторные работы		
<b>Внеаудиторная работа:</b>		
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.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	24	96
<b>Контроль самостоятельной работы</b>	36	4
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>	Зачет	Зачет

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

**5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

Для очной формы обучения

№ п/п	Курс/ семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)		
				Всего 108ч .		Сам. работа
Лек	Пр	Лаб				
1.	1/2	<b>Раздел 1. Легкоатлетическое многоборье как курс специализации и ее задачи</b>	16		32	24
2.	1/2	История развития «Легкоатлетических многоборий»	3			2
3.	1/2	Основные и дополнительные средства подготовки многоборца	3			2
4.	1/2	Морально-волевая подготовка в	3			2

		многоборье				
5.	1/2	Организация и проведение соревнований помногоборью. Занятия проводятся в интерактивной форме (Ролевые и деловые игры)		1		2
6	1/2	Тактико-техническая подготовка многоборца		3		2
7	1/2	Физическая подготовка многоборца		3		2
8	1/2	<b>Практическое занятие.</b> Задачи: закрепить и расширить знания основных и дополнительных средств совершенствования техники отдельных видов упражнений, входящих программу многоборья			2	2
9	1/2	<b>Практическое занятие.</b> Задачи: закрепить и расширить знания о технике и тактике и раз-витии физических качеств в системе подготовки юн. Многоборцев.			2	2
	1/2	<b>Практическое занятие.</b> Задачи: закрепить и расширить знания основных и дополнительных средств совершенствования техники отдельных видов упражнений, входящих программу многоборья			2	2
10	1/2	<b>Практическое занятие.</b> Задачи: закрепить и расширить знания о технике и тактике и раз-витии физических ка- качеств в системе подго- товки юн. Многоборцев.			1	2
11.	1/2	<b>Практическое занятие</b> ОРУ. СБУ-8-10р. Прыжки и прыжковые упражнения . Толкание ядра заминка, приемлема для многоборца.			2	2
12.	1/2	Разминка в парах. Повторный бег 300х 3-4раза в 1 / 3 силу. Высота с разбега, повторить упражнения для перехода планки 6 Метание диска с места ( техника финального усилия), Бег в спокойном темпе 3-5 мин.			2	2
13.	1/2	Произвольная (индивидуальная разминка). Специальные упражнения барьериста и повторный бег с преодолением 3-5 барьера.			1	

		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				
14.	1/2	Индивидуальная разминка по подготовленным комплексам, упражнений. Повторный бег 40-60 мх 3 раза с акцентом на финиширование. Прыжок в длину с раз- бега совершенствование полетной фазы и при- земления 6-8 раз. Обратить внимание на сочетание движения рук и ног. Толкание ядра со скачка 10-12 раз.			2	
15.	1/2	Равномерный продолжительный бег до 20мин. Совершенствование техники толкания ядрасо скачка. Индивидуализация техники разбега в прыжках в высоту с разбега. Бег на 400 м. 1/3 силы.			2	
16.	1/2	Прикладка в барьерном беге 55 м. Метание копья – обучение сочетанию финального усилия с послед- ним шагом (лев.ноги). Совершенствование развития силовых качеств			2	
17	1/2	Совершенствование техники барьерного бега на 100 и 110 м.с/б. Прыжок в длину с раз-бега – совершенствовать технику в целом. Метание копья совершенствовать технику в целом			2	
18	1/2	Индивидуальная разминка приближенных условиях к участию всоревнованиях. Прикладка в шестиборье (100м длина, диск, 110 м. с/б, ядро, бег 400м.).			2	
19.	1/2	Развитие физических качеств. Силовые упражнения с гирями 6-8-4 раза. Скоростные упражнения (повт. бег 30x6 раз). Упражнения на координацию 8-10			2	

		упражнений. Упражнения на выносливость повторный бег 300x4 раза 1/3 силу.				
20.	1/2	Прикидка на техническую грамотность выполнения упражнений в метаниях (ядро, диск, копье) в прыжке в длину с разбега и высоту.			2	
21.	1/2	Совершенствовать технику барьерного бега. Разбор содержания графика соревнований и положения о проведении соревнований. Составление и анализ комплекса упражнений для разминки перед соревнованием.			2	
22.	1/2	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	
23.	1/2	Анализ результатов контрольных прикидок			2	

Для заочной формы обучения

№ п/п	Курс/ семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)		
				Всего 108ч .	Аудиторные уч. занятия	
Лек	Пр	Лаб				
1	1/2	<b>Раздел 1. Легкоатлетическое многоборье как курс специализации и ее задачи</b>		2	6	96
2.	1/2	История развития «Легкоатлетических многоборий»		1		4
3.	1/2	Основные и дополнительные средства подготовки многоборца				4
4.	1/2	Морально-волевая подготовка в многоборье				4
5.	1/2	Организация и проведение соревнований помногоборью. Занятия проводятся в интерактивной форме (Ролевые и деловые игры)		1		4
6	1/2	Тактико-техническая подготовка многоборца				4

7	1/2	Физическая подготовка многоборца					4
8	1/2	<b>Практическое занятие.</b> Задачи: закрепить и расширить знания основных и дополнительных средств совершенствования техники отдельных видов упражнений, входящих программу многоборья			1		4
9	1/2	<b>Практическое занятие.</b> Задачи: закрепить и расширить знания о технике и тактике и раз-витии физических качеств в системе подготовки юн. Многоборцев.			1		4
	1/2	<b>Практическое занятие.</b> Задачи: закрепить и расширить знания основных и дополнительных средств совершенствования техники отдельных видов упражнений, входящих программу многоборья					4
10	1/2	<b>Практическое занятие.</b> Задачи: закрепить и расширить знания о технике и тактике и раз-витии физических ка- качеств в системе подго- товки юн. Многоборцев.			1		4
11.	1/2	<b>Практическое занятие</b> ОРУ. СБУ-8-10р. Прыжки и прыжковые упражнения . Толкание ядра заминка, приемлема для многоборца.					4
12.	1/2	Разминка в парах. Повторный бег 300х 3-4раза в 1 / 3 силу. Высота с разбега, повторить упражнения для перехода планки 6 Метание диска с места ( техника финального усилия), Бег в спокойном темпе 3-5 мин.					4
13.	1/2	Произвольная (индивидуальная разминка). Специальные упражнения барьериста и повторный бег с преодолением 3-5 барьераов. 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			1		4

14.	1/2	Индивидуальная разминка по подготовленным комплексам, упражнений. Повторный бег 40-60 мх 3 раза с акцентом на финиширование. Прыжок в длину с раз- бега совершенствование полетной фазы и приземления 6-8 раз. Обратить внимание на сочетание движения рук и ног. Толкание ядра со скачка 10-12 раз.					4
15.	1/2	Равномерный продолжительный бег до 20мин. Совершенствование техники толкания ядрасо скачка. Индивидуализация техники разбега в прыжках в высоту с разбега. Бег на 400 м. 1/3 силы.			1		4
16.	1/2	Прикладка в барьерном беге 55 м. Метание копья – обучение сочетанию финального усилия с послед-ним шагом (лев.ноги). Совершенствование развития силовых качеств					4
17.	1/2	Совершенствование техники барьерного бега на 100 и 110 м. с/б. Прыжок в длину с раз-бега – совершенствовать технику в целом. Метание копья совершенствовать технику в целом			1		4
18.	1/2	Индивидуальная разминка приближенных условиях к участию всоревнованиях. Прикладка в шестиборье (100м длина, диск, 110 м. с/б, ядро, бег 400м.).					4
19.	1/2	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.					4
20.	1/2	Прикладка на техническую грамотность выполнения упражнений в метаниях (ядро, диск, копье) в прыжке в длину с					5

		разбега и высоту.				
21.	1/2	Совершенствовать технику барьерного бега. Разбор содержания графика соревнований и положения о проведении соревнований. Составление и анализ комплекса упражнений для разминки перед соревнованием.				5
22.	1/2	Прикладка по программе 1-го дня соревнований в многоборье юношей – 100м длина, ядро, высота 400 м.; девушки – 100м с/б ядро (4 кг), высота 200.				5
23.	1/2	Анализ результатов контрольных прикладок				5

### **5.2. Примерная тематика курсовых работ**

Учебным планом не предусмотрены

### **5.3. Самостоятельная работа и контроль успеваемости**

В рамках указанного в учебном плане объема самостоятельной работы по данной дисциплине предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности:

- проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа;
- опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях);
- самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа;
- подготовка к текущему контролю;
- поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме;
- решение задач;
- подготовка к промежуточной аттестации.

## **6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы**

**Лекционные занятия.** Лекция является основной формой учебной работы в вузе, она является наиболее важным средством теоретической подготовки обучающихся. На лекциях рекомендуется деятельность обучающегося в форме активного слушания, т.е. предполагается возможность задавать вопросы на уточнение понимания темы и рекомендуется конспектирование основных положений лекции. Основная дидактическая цель лекции - обеспечение ориентировочной основы для дальнейшего усвоения учебного материала. Лекторами активно используются: лекция-диалог, лекция - визуализация, лекция - презентация. Лекция - беседа, или «диалог с аудиторией», представляет собой непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Ее преимущество состоит в том, что она позволяет привлекать внимание слушателей к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей аудитории. Участие обучающихся в лекции – беседе обеспечивается вопросами к аудитории, которые могут быть как элементарными, так и проблемными.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Рекомендуется на первой лекции довести до внимания студентов структуру дисциплины и его разделы, а в дальнейшем указывать начало каждого раздела (модуля), суть и

его задачи, а, закончив изложение, подводить итог по этому разделу, чтобы связать его со следующим. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины. Для эффективного проведения лекционного занятия рекомендуется соблюдать последовательность ее основных этапов:

1. формулировку темы лекции;
2. указание основных изучаемых разделов или вопросов и предполагаемых затрат времени на их изложение;
3. изложение вводной части;
4. изложение основной части лекции;
5. краткие выводы по каждому из вопросов;
6. заключение;
7. рекомендации литературных источников по излагаемым вопросам.

**Лабораторные работы и практические занятия.** Дисциплины, по которым планируются лабораторные работы и практические занятия, определяются учебными планами. Лабораторные работы и практические занятия относятся к основным видам учебных занятий и составляют важную часть теоретической и профессиональной практической подготовки. Выполнение студентом лабораторных работ и практических занятий направлено на:

- обобщение, систематизацию, углубление, закрепление полученных теоретических знаний по конкретным темам дисциплин математического и общего естественно-научного, общепрофессионального и профессионального циклов;
- формирование умений применять полученные знания на практике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности;
- развитие интеллектуальных умений у будущих специалистов: аналитических, проектировочных, конструктивных и др.;
- выработку при решении поставленных задач таких профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива. Методические рекомендации разработаны с целью единого подхода к организации и проведению лабораторных и практических занятий.

Лабораторная работа — это форма организации учебного процесса, когда студенты по заданию и под руководством преподавателя самостоятельно проводят опыты, измерения, элементарные исследования на основе специально разработанных заданий. Лабораторная работа как вид учебного занятия должна проводиться в специально оборудованных учебных аудиториях. Необходимыми структурными элементами лабораторной работы, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются инструктаж, проводимый преподавателем, а также организация обсуждения итогов выполнения лабораторной работы. Дидактические цели лабораторных занятий:

- формирование умений решать практические задачи путем постановки опыта;
- экспериментальное подтверждение изученных теоретических положений, экспериментальная проверка формул, расчетов;
- наблюдение и изучения явлений и процессов, поиск закономерностей;
- изучение устройства и работы приборов, аппаратов, другого оборудования, их испытание;
- экспериментальная проверка расчетов, формул.

Практическое занятие — это форма организации учебного процесса, направленная на выработку у студентов практических умений для изучения последующих дисциплин (модулей) и для решения профессиональных задач. Практическое занятие должно проводиться в учебных кабинетах или специально оборудованных помещениях. Необходимыми структурными элементами практического занятия, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются анализ и оценка выполненных работ и степень овладения студентами запланированными умениями. Дидактические цели практических занятий: формирование умений (аналитических, проектировочных, конструктивных), необходимых для изучения последующих дисциплин (модулей) и для будущей профессиональной деятельности.

Семинар - форма обучения, имеющая цель углубить и систематизировать изучение наиболее важных и типичных для будущей профессиональной деятельности обучаемых тем и разделов учебной дисциплины. Семинар - метод обучения анализу теоретических и практических

проблем, это коллективный поиск путей решений специально созданных проблемных ситуаций. Для студентов главная задача состоит в том, чтобы усвоить содержание учебного материала темы, которая выносится на обсуждение, подготовиться к выступлению и дискуссии. Семинар - активный метод обучения, в применении которого должна преобладать продуктивная деятельность студентов. Он должен развивать и закреплять у студентов навыки самостоятельной работы, умения составлять планы теоретических докладов, их тезисы, готовить развернутые сообщения и выступать с ними перед аудиторией, участвовать в дискуссии и обсуждении.

В процессе подготовки к практическим занятиям, обучающимся необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме семинарского или практического занятия, что позволяет обучающимся проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

**Образовательные технологии.** При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения. Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач, публичная презентация проекта и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

## **2. Публичная презентация проекта**

Презентация – самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре «один на один», так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

## **3. Дискуссия**

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающейся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме, друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение

преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

## **7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

### **7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций**

Компетенции	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (отлично) (86-100% баллов)	Средний уровень (хорошо) (71-85% баллов)	Низкий уровень (удовлетворительно) (56-70% баллов)	Ниже порогового уровня (неудовлетворительно) (до 55 % баллов)
ОПК-1	ОПК-1.1 знает уровень подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических психологических критерииоценки физического развития по возрасту и полу	ОПК-1.1 Достаточно хорошо знает уровень подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических психологических критерииоценки физического развития по возрасту и полу	ОПК-1.1 в целом знает уровень подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических психологических критерииоценки физического развития по возрасту и полу	ОПК-1.1 не знает уровень подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических психологических критерииоценки физического развития по возрасту и полу
	ОПК-1.2 умеет дозировать нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки.	ОПК-1.2 умеет дозировать нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки.	ОПК-1.2 в целом умеет дозировать нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки.	ОПК-1.2 не умеет дозировать нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки.
	ОПК-1.3 Владеет знаниями составляет комплексы упражнений с учетом движения, возраста и пола занимающихся.	ОПК-1.3 Владеет знаниями составляет комплексы упражнений с учетом движения, возраста и пола занимающихся.	ОПК-1.3 В целом владеет знаниями составляет комплексы упражнений с учетом движения, возраста и пола занимающихся.	ОПК-1.3 не владеет знаниями составляет комплексы упражнений с учетом движения, возраста и пола занимающихся.
ОПК-4	ОПК-4.1 Знает: технику	ОПК-4.1 Знает: технику	ОПК-4.1 в целом знает: технику	ОПК-4.1 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.	упражнений избранного вида спорта; средства и методы техникой и тактической подготовки в избранном виде спорта; средства и методы физической подготовки в избранном виде спорта.	упражнений избранного вида спорта; средства и методы техникой и тактической подготовки в избранном виде спорта; средства и методы физической подготовки в избранном виде спорта.	упражнений избранного вида спорта; средства и методы техникой и тактической подготовки в избранном виде спорта; средства и методы физической подготовки в избранном виде спорта.
<b>ОПК-4.2</b> 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.	<b>ОПК-4.2</b> 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.	<b>ОПК-4.2</b> 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;	<b>ОПК-4.2</b> 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;
<b>ОПК-4.3</b> Владеет: навыками осуществления тренировочного процесса по	ОПК-4.3 достаточно владеет: навыками осуществления тренировочного	<b>ОПК-4.3</b> В целом владеет: навыками осуществления тренировочного	<b>ОПК-4.3</b> не владеет: навыками осуществления тренировочного

	избранному виду спорта с соблюдением принципов спортивной тренировки.	процесса по избранному виду спорта с соблюдением принципов спортивной тренировки.	процесса по избранному виду спорта с соблюдением принципов спортивной тренировки.	процесса по избранному виду спорта с соблюдением принципов спортивной тренировки.
ОПК-13	<p><b>ОПК-13.1 Знает</b> 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;</p>	<p><b>ОПК-13.1 Достаточно знает:</b> 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;</p>	<p><b>ОПК-13.1 в целом знает</b> 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;</p>	<p><b>ОПК-13.1 не знает</b> 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;</p>
	<p><b>ОПК-13.2 Умеет</b> Определять справедливость судейства, применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе;</p>	<p><b>ОПК-13.2 достаточно умеет</b> Определять справедливость судейства, применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе;</p>	<p><b>ОПК-13.2 в целом умеет</b> Определять справедливость судейства, применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе;</p>	<p><b>ОПК-13.2 не умеет</b> Определять справедливость судейства, применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе;</p>
	<p><b>ОПК-13.3 владеет</b> навыками судейства спортивных соревнований по избранному виду спорта, спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в</p>	<p><b>ОПК-13.3 достаточно владеет</b> навыками судейства спортивных соревнований по избранному виду спорта,</p>	<p><b>ОПК-13.3 в целом владеет</b> навыками судейства спортивных соревнований по избранному виду спорта,</p>	<p><b>ОПК-13.3 не владеет</b> навыками судейства спортивных соревнований по избранному виду спорта,</p>

	рамках спортивно-оздоровительного мероприятия.	спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия.	оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия.	оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия.
<b>ОПК-14</b>	<p><b>ОПК-14.1 знает</b> содержание методического обеспечения образовательного процесса избранного вида спорта;</p>	<b>ОПК-14.1 достаточно знает:</b> содержание методического обеспечения образовательного процесса избранного вида спорта;	<b>ОПК-14.1 в целом знает</b> содержание методического обеспечения образовательного процесса избранного вида спорта;	<b>ОПК-14.1 не знает</b> содержание методического обеспечения образовательного процесса избранного вида спорта;
	<p><b>ОПК-14.2 Умеет</b> 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;</p>	<b>ОПК-14.2 достаточно хорошо умеет</b> 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;	<b>ОПК-14.2 в целом умеет</b> 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;	<b>ОПК-14.2 не умеет:</b> 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;
	<p><b>ОПК-14.3 владеет</b> навыками проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия;</p>	<b>ОПК-14.3 достаточно хорошо владеет</b> навыками проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента	<b>ОПК-14.3 в целом владеет</b> навыками проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента	<b>ОПК-14.3 не владеет</b> навыками проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента

	планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.	занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия; планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.	физкультурно-спортивного мероприятия; планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.	физкультурно-спортивного мероприятия; планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.
ПК-1	ПК-1.1 <b>Знает</b> 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;	ПК-1.1 <b>Достаточно хорошо знает</b> 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;	ПК-1.1 <b>в целом знает</b> 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;	ПК-1.1 <b>не знает</b> 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;
	ПК-1.2 <b>умеет</b> Разрабатывать структуру	ПК-1.2 <b>умеет</b> Разрабатывать структуру	ПК-1.2 <b>в целом умеет</b> Разрабатывать структуру	ПК-1.2 <b>не умеет</b> Разрабатывать структуру

	учебной программы по дисциплине; планировать учебные занятия и самостоятельную работу учащихся; выстраивать индивидуальные образовательные маршруты по дисциплине;	учебной программы по дисциплине; планировать учебные занятия и самостоятельную работу учащихся; выстраивать индивидуальные образовательные маршруты по дисциплине;	структуру учебной программы по дисциплине; планировать учебные занятия и самостоятельную работу учащихся; выстраивать индивидуальные образовательные маршруты по дисциплине;	учебной программы по дисциплине; планировать учебные занятия и самостоятельную работу учащихся; выстраивать индивидуальные образовательные маршруты по дисциплине;
	<b>ПК-1.3 Владеет навыками реализации программы учебных дисциплин и оценивает результаты собственной деятельности.</b>	<b>ПК-1.3 Владеет: навыками реализации программы учебных дисциплин и оценивает результаты собственной деятельности.</b>	<b>ПК-1.3 в целом владеет навыками реализации программы учебных дисциплин и оценивает результаты собственной деятельности.</b>	<b>ПК-1.3 не владеет навыками реализации программы учебных дисциплин и оценивает результаты собственной деятельности.</b>
<b>ПК-4</b>	<b>ПК-4.1 Знает:</b> объем и интенсивность тренировочных нагрузок на разных этапах спортивной подготовки;	<b>ПК-4.1 знает объем и интенсивность тренировочных нагрузок на разных этапах спортивной подготовки;</b>	<b>ПК-4.1 в целом знает объем и интенсивность тренировочных нагрузок на разных этапах спортивной подготовки;</b>	<b>ПК-4.1 не знает объем и интенсивность тренировочных нагрузок на разных этапах спортивной подготовки;</b>
	<b>ПК-4.2 умеет осуществлять процесс планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования;</b>	<b>ПК-4.2 умеет осуществлять процесс планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования;</b>	<b>ПК-4.2 в целом умеет осуществлять процесс планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования;</b>	<b>ПК-4.2 не умеет осуществлять процесс планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования;</b>
	<b>ПК-4.3 владеет навыками составления планов</b>	<b>ПК-4.3 Владеет навыками составления</b>	<b>ПК-4.3 В целом владеет навыками</b>	<b>ПК-4.3 не владеет навыками</b>

	для разных этапов спортивной подготовки; планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса; обеспечения участия спортсменов на соревнованиях со- ответственно их опыту и уровню квалификации	планов для разных этапов спортивной подготовки; планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса; обеспечения участия спортсменов на соревнованиях со- ответственно их опыту и уровню квалификации	составления планов для разных этапов спортивной подготовки; планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса; обеспечения участия спортсменов на соревнованиях со- ответственно их опыту и уровню квалификации	составления планов для разных этапов спортивной подготовки; планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса; обеспечения участия спортсменов на соревнованиях со- ответственно их опыту и уровню квалификации
--	---	--	--	--

## **7.2. Перевод бально-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.**

Порядок функционирования внутренней системы оценки качества подготовки обучающихся и перевод бально-рейтинговых показателей обучающихся в отметки традиционной системы оценивания проводиться в соответствии с положением КЧГУ «Положение о бально-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся», размещенным на сайте Университета по адресу: <https://kchgu.ru/inye-lokalnye-akty/>

## **7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины**

### **7.3.1. 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 раскрыта, 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.

### **7.2.1. 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 разбегом.
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 разбегом.
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 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.

### **7.2.2. 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.

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

### **8.1. Основная литература:**

1. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол: учебно- методическое пособие / составители Л. К. Федякина [и др.]; Сочинский государственный университет. - Сочи: СГУ, 2019. - 30 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/147806> (дата об-ращения: 28.05.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электрон-ный..

2. Забелина, Л. Г. Легкая атлетика /Л. Г. Забелина, Е. Е. Нечунаева. - Новосибирск: НГТУ, 2010. - 58 с.- ISBN 978-5-7782-1448-4. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/549320> (дата обращения: 28.05.2024). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - 7-е изд. стер. - Москва: Спорт, 2020. - 342с. - ISBN 978-5-906132-50-5. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1153759> (дата об-ращения: 31.05.2024). – Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

4. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно- методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач; Сибирский федераль- ный университет. - Красноярск: СФУ, 2019. – 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - URL: <https://e.lanbook.com/book/157654> (дата обращения: 31.05.2024). - Режим доступа: для ав-ториз. пользователей. - Текст: электронный

### **8.1. Дополнительная литература:**

1. Чинкин, А. С. Физиология спорта: учебное пособие / А. С. Чинкин , А. С. Назаренко . - Москва :Олимпия, 2016. - 120 с. - ISBN 978-5-9907239-2-4. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/918431>

2. Щелкова, Н. Н. Анатомия и физиология человека: учебно - практическое / Н. Н. Щелкова. - Москва: ИНФРА-М, 2019. - 343 с. - ISBN 978-5-16-108 272-0. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1065273>

Этнопедагогика традиционной физической культуры: учебно-методическое пособие / составители Х. Д.-Н.Ооржак, С. Я. Ооржак; Тувинский государственный университет. - Кызыл: ТувГУ, 2018. - 70 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/156255>

## **9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)**

### **9.1. Общесистемные требования**

#### **Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»**

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

Функционирование ЭИОС обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих. Функционирование ЭИОС соответствует законодательству Российской Федерации.

Адрес официального сайта университета: <http://kchgu.ru>.

Адрес размещения ЭИОС ФГБОУ ВО «КЧГУ»: <https://do.kchgu.ru>.

#### **Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)**

<b>Учебный год</b>	<b>Наименование документа с указанием реквизитов</b>	<b>Срок действия документа</b>
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 249 эбс от 14.05.2025 г. Электронный адрес: <a href="https://znanium.com">https://znanium.com</a>	от 14.05.2025 г. до 14.05.2026 г.
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 10 от 11.02.2025 г. Электронный адрес: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>	от 11.02.2025 г. до 11.02.2026 г.
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: <a href="http://lib.kchgu.ru">http://lib.kchgu.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22.02.2023 г. Электронный адрес: <a href="http://rusneb.ru">http://rusneb.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: <a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>	Бессрочный

### **9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины**

Занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного и практического типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с расписанием занятий по образовательной программе. С описанием оснащенности аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащенности образовательного процесса по адресу: <https://kchgu.ru/sveden/objects/>

### **9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения**

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная;
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная;
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная;
- CalculateLinux (внесён в ЕРРП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная;

- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная;
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.;
- Kaspersky Endpoint Security. Договор №0379400000325000001/1 от 28.02.2025 г. Срок действия лицензии с 27.02.2025 г. по 07.03.2027 г.

#### **9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Федеральный портал «Российское образование» - <https://edu.ru/documents/>
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru/>
3. Базы данных Scopus издательства Elsevier <http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) –<http://edu.ru>.
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – <http://window.edu.ru>.

#### **10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева» созданы условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Специальные условия для получения образования по ОПВО обучающимися с ограниченными возможностями здоровья определены «Положением об обучении лиц с ОВЗ в КЧГУ», размещенным на сайте Университета по адресу: <http://kchgu.ru>.

## **11. Лист регистрации изменений**

В рабочей программе внесены следующие изменения:

<b>Изменение</b>	<b>Дата и номер протокола ученого совета факультета/института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений в ОПВО</b>	<b>Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения в ОПВО</b>