

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 16.12.2024 10:01:38

Уникальный программный идентификатор:

a2232a55157e576552a57911198891a153989420b101768ff37c41b7789



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования

Владимирский государственный педагогический университет»

ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа дисциплины

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан факультета физической

культуры и спорта

ФГБОУ ВО «ВГПУ»

Р.В. Федоров

«30» сентября 2024 год

Рабочая программа дисциплины

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Направление подготовки

49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯ-
НИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

Профиль

«АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Принята на заседании кафедры
физического воспитания и спорта (про-
токол № 7 от «23» марта 2019 г.

Благовещенск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	6
3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)	7
4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	10
5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	12
6 ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СТРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	18
7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.....	27
8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	27
9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ	27
10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА	29
11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ	30

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель дисциплины: сформировать у студентов систематизированные знания в области теории и методики легкой атлетики, в том числе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

1.2 Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина «Легкая атлетика» является одной из базовых дисциплин блока Б1 (Б1.О.23.02). В содержание дисциплины включены вопросы: история возникновения и развития легкой атлетики; предупреждение травматизма на занятиях по легкой атлетике; основы техники и тактики; основы обучения техническим действиям; судейство соревнований по легкой атлетике. Изучение данной дисциплины тесно связано с такими дисциплинами, как «Теория и методика физического воспитания», «Теория и методика спортивных игр».

1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций: ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14:

- **ОПК – 1.** Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья, индикаторами достижения которой являются:

- ОПК - 1.1 Применяет в профессиональной деятельности современные средства, методы, приемы, технические средства для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения занимающихся.

- ОПК - 1.2 Проводит физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

- **ОПК – 13.** Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся, индикаторами достижения которой являются:

- ОПК - 13.1 Умеет планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.

- ОПК – 13.2 Воспринимает с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллектив и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использует полученную информацию при планировании и построении занятий.

- **ОПК – 14.** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь, индикаторами достижения которой являются:

- ОПК – 14.1 Понимает значимость обеспечения безопасности при занятиях физической культурой и спортом с людьми с ограниченными возможностями здоровья.

- ОПК – 14.2 Демонстрирует соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, обеспечивая профилактику травматизма, показывает навыки оказания первой помощи.

- **ПК-1.** Способен осуществлять педагогическую деятельность по организации образовательного процесса в образовательных организациях различного уровня лиц с

ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, в процессе адаптивного физического воспитания.

- ПК-1.1 Осуществляет образовательную деятельность в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов основного общего и среднего общего образования.
- ПК-1.2 Участвует в разработке программы развития образовательной организации в целях повышения эффективности её функционирования.
- ПК-1.3 Применяет современные психолого-педагогические технологии в образовательном процессе.
- ПК-1.4 Организует внеурочную деятельность обучающихся.
- ПК-1.5 Использует современные формы и методы воспитательной работы, проектирует и реализует воспитательные программы.
- ПК-1.6 Диагностирует поведенческие особенности обучающихся.
- ПК-1.7 Разрабатывает программы индивидуального развития учащихся.

-ПК-2. Способен планировать и организовывать работу по проведению групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов

- ПК - 2.1 Анализирует данные для разработки и реализации планов занятий по общей и специальной подготовке с лицами с ограниченными возможностями здоровья
- ПК-2.2 Осуществляет тренировочную и образовательную деятельность в соответствии с технологиями дифференцированного, развивающего обучения, осуществлять компетентный подход в отношении лиц с отклонениями в состоянии здоровья всех возрастных групп.
- ПК-2.3 Применяет знания, практические и методические умения в области лечебной физкультуры и массажа, технологий оздоровления различных систем организма человека для работы с людьми с отклонениями в состоянии здоровья различных возрастных и нозологических групп в адаптивном физическом воспитании.

-ПК-3. Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний

- ПК - 3.1 Оценивает эффективность применяемых методов оздоровительной физической культуры и методов спортивной тренировки в адаптивной культуре и спорте в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп, разработка путей совершенствования работы в данном направлении;
- ПК – 3.2 Разрабатывает краткосрочные и среднесрочные планы проведения мероприятий досугового и оздоровительного характера для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения. В результате изучения студент должен

- знать:

- историю легкой атлетики ее видов;
- классификацию легкоатлетических упражнений;
- технику видов легкой атлетики;
- основы теории и методики обучения видам легкой атлетики, в том числе с лицами с отклонениями в состоянии здоровья;
- особенности планирования урока легкой атлетики с учетом возраста и пола;
- правила соревнований;

- технику безопасности на занятиях легкой атлетикой;
- методику контроля и самоконтроля на занятиях по легкой атлетике.
- **уметь:**
 - определять цели и задачи учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья;
 - планировать уроки, учебно-тренировочные занятия, другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психологических основ физкультурно-спортивной, оздоровительной, рекреационной деятельности, а также возрастных, половых и других особенностей занимающихся;
 - организовывать и проводить физкультурно-спортивные занятия с различным контингентом занимающихся;
 - использовать разнообразные занятия с учетом возрастных морфофункциональных и индивидуально-психических особенностей занимающихся;
 - с помощью комплекса тестов оценивать уровень общей и специальной подготовки;
 - определять причины типичных ошибок у занимающихся и находить приемы их устранения;
 - обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры;
- **владеть:**
 - знаниями, умениями и навыками в организации и проведении учебных, учебно-тренировочных занятий.
 - техникой и методикой обучения изучаемых видов;
 - навыками применения в профессиональной деятельности современных средств, методов, приемов, технических средств для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения и оценивать состояние занимающихся;
 - навыками обеспечения техники безопасности при занятиях легкой атлетикой;
 - навыками обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры

1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Легкая атлетика» составляет 5 з.е. (180 ч.):

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Количество часов	ЗЕ
1	Легкая атлетика	1	1	72	2
2	Легкая атлетика	1	2	108	3

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и лабораторных занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа обучающихся по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 1	Семестр 2
Общая трудоемкость	180	72	108
Аудиторные занятия	72	32	40
Лекции	8	4	4
Лабораторные занятия	64	28	36
Самостоятельная работа	72	40	32
Экзамен			36

Вид итогового контроля	36	экзамен
------------------------	----	---------

2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1 Очная форма обучения

Учебно-тематический план

№	Наименование тем (разделов)	Всего часов	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	
1.	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика для людей с ограниченными физическими возможностями	12	8	-	4
2.	Техника легкоатлетических упражнений	14		10	4
3.	Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.	10		4	6
4.	Овладение общеразвивающими упражнениями, подводящими и специальными упражнениями, подвижными играми и другими видами спорта, используемыми при обучении в легкоатлетических дисциплинах.	24		16	8
5.	Бег на короткие, средние, длинные дистанции, бег по пересеченной местности.	14		6	8
6.	Прыжок в высоту способом «перешагивание», «фосбери-флоп».	14		6	8
7.	Метание мяча, копьа, гранаты.	12		6	6
8.	Техника прыжков в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы».	14		6	8
9.	Легкая атлетика в средней школе.	14		6	8
10.	Легкая атлетика в программах средней общеобразовательной школы. Секция легкой атлетики в общеобразовательной школе.	8		2	6
11.	Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике.	8		2	6
Экзамен		36			
ИТОГО		180	8	64	72

Интерактивное обучение по дисциплине «Легкая атлетика»

№	Наименование тем (разделов)	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Количество часов
1.	Тема 2. Техника легкоатлетических упражнений	ПР	Работа в малых группах	2

2.	Тема 3. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.	ПР	Работа в малых группах	2
3.	Тема 4. Владение общеразвивающими упражнениями, подводящими и специальными упражнениями, подвижными играми и другими видами спорта, используемыми при обучении в легкоатлетических дисциплинах.	ПР	Работа в малых группах	2
4.	Тема 5. Бег на короткие, средние, длинные дистанции, бег по пересеченной местности	ПР	Работа в малых группах	2
5.	Тема 6. Прыжок в высоту способом «перешагивание», «фосбери-флоп».	ПР	Работа в малых группах	2
6.	Тема 7. Метание мяча, копья, гранаты	ПР	Работа в малых группах	2
7.	Тема 8. Техника прыжков в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы».	ПР	Работа в малых группах	2
8.	Тема 9. Легкая атлетика в средней школе.	ПР	Работа в малых группах	2
9.	Тема 10. Легкая атлетика в программах средней общеобразовательной школы. Секция легкой атлетики в общеобразовательной школе	ПР	Работа в малых группах	3
10.	Тема 11. Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике.	ПР	Работа в малых группах	3
	ИТОГО			22 часа

3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)

Тема 1. История развития легкой атлетики. Легкая атлетика для людей с ограниченными физическими возможностями

Основные понятия. Классификация видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов. История развития легкой атлетики в России. Связь легкой атлетики с другими видами спорта. Рост достижений легкоатлетов России и закономерности улучшения спортивных результатов. Легкая атлетика в системе школьного физического воспитания, средних и высших учебных заведениях. Представительство видов легкой атлетики в Единой Российской спортивной классификации. Содержание и задачи курса легкой атлетики и основные требования, предъявляемые к студентам.

Легкая атлетика для людей с ограниченными физическими возможностями

Тема 2. Техника легкоатлетических упражнений

Основы техники легкоатлетических видов.

Основные характеристики: легкоатлетическая техника, фазы, моменты, основное звено. Качественные и количественные показатели техники.

Основы техники спортивной ходьбы и бега. Основы техники ходьбы и бега: структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты, позы). Механизм отталкивания в ходьбе и беге, возникновение стартовой силы. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Сходства и различия движений в ходьбе и беге. Особенности ходьбы и бега на различные дистанции и по различному покрытию.

Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний. Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходства и отличия в разных видах прыжков. Биомеханические характеристики техники прыжков (сложение скоростей, углы отталкивания и вылета, начальная скорость, траектория движений ОЦТ). Детали техники движений в различных прыжках и их подчиненность главной и частным задачам.

Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда). Создание и эффективность системы: метатель-снаряд. Кинематические формы движений в различных видах метаний. Сходство и различия в технике различных видов метаний.

Тема 3. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.

Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений. Подводящие и специальные упражнения при обучении. Автоматизация движений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Современные представления о создании двигательного навыка. Положительный и отрицательный перенос навыков в обучении. Определение ошибок и их устранение. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях (исходные положения, позы, направление, амплитуда движений, быстрота, сила, согласованность и ритм движений). Специфика реализации дидактических принципов в легкой атлетике. Последовательность изучения легкоатлетических видов. Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений, Сходство и различия в постановке задач и подборе средств при изучении техники различных видов легкой атлетики. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

Тема 4. Владение общеразвивающими упражнениями, подводящими и специальными упражнениями, подвижными играми и другими видами спорта, используемыми при обучении в легкоатлетических дисциплинах

Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения, упражнения на внимание и координацию движений, общеразвивающие упражнения с различными предметами и без них, элементы подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

Упражнения для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, прыгучести).

Прыжки с места: в длину, тройной прыжок. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча и гранаты.

Ознакомление с техникой: прыжок в высоту способом «перекидной»; ознакомление с правилами соревнований изучаемых видов.

Построение группы, сдача рапорта. Подача отдельных строевых команд. Проведение отдельных общеразвивающих и специальных упражнений. Проведение подготовительной части занятия.

Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения в движении. Упражнения на внимание и координацию движений. Упражнения с элементами акробатики. Элементы подвижных и спортивных игр (в зале и на местности).

Специальные упражнения для бегунов, прыгунов и метателей. Упражнения для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, прыгучести, ловкости, гибкости).

Обучение технике легкоатлетических видов и упражнений и методика преподавания: бег на короткие, средние и длинные дистанции.

Кроссовый бег с преодолением препятствий.

Барьерный бег, эстафетный бег без перекладывания палочки. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».

Прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание гранаты, копья.

Ознакомление с техникой: прыжок в длину способом «прогнувшись», «ножницы».

Проведение подготовительной части занятия. Подбор специальных упражнения для развития двигательных качеств бегунов на различные дистанции, прыгунов, метателей.

Проведение уроков по легкой атлетике по заданию преподавателя. Составление конспекта занятий. Анализ проведенного занятия.

Методика обучения технике легкоатлетических видов, повторение в объеме программы.

Тема 5. Бег на короткие, средние, длинные дистанции, бег по пересеченной местности.

Определение, краткая характеристика и фазы бега на короткие дистанции. Начало бега (старт). Варианты старта. Выполнение стартовых команд. Стартовый разгон. Финиширование. Определение и краткая характеристика бега на средние дистанции. Старт и стартовое ускорение. Бег по дистанции. Работа ног и рук во время бега. Техника бега на длинные дистанции. Особенности техники бега по пересеченной местности: преодоление подъемов, бег на спусках, преодоление препятствий и прохождение поворотов. Методика обучения бегу.

Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения. Оценка выполнения движений. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

Тема 6. Прыжок в высоту способом «перешагивание», «фосбери-флоп».

Краткий исторический очерк и эволюция техники и методики подготовка. Разбег. Переход через планку. Приземление. Обучение технике прыжка в высоту. Возникновение ошибок при обучении, средства и методы их исправления. Критерии оценки техники прыжков. Обучение прыжку способом «фосбери-флоп». Общие правила по прыжкам. Правила соревнований по прыжкам в высоту. Сектор для прыжков в высоту.

Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения. Оценка выполнения движений. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

Тема 7. Метание мяча, копья, гранаты.

Краткий исторический очерк и эволюция техники и методики подготовки. Снаряды: вес, размеры. Держание снарядов, разбег: предварительная часть разбега, заключительная часть разбега, фаза финального усилия, торможение после броска.

Методика обучения. Правила соревнований по метаниям. Секторы для метания мяча, гранаты, копья.

Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения. Оценка выполнения движений. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

Тема 8. Техника прыжков в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы».

Краткий исторический очерк. Эволюция техники и методики тренировки. Разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжках способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Правила соревнований по прыжкам. Сектор для прыжков в длину.

Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения. Оценка выполнения движений. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

Тема 9. Легкая атлетика в средней школе.

Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (места, климатических условий, наличия инвентаря и оборудования).

Особенности организации занятий легкой атлетикой в условиях сельской местности. Дозировка упражнений при различной направленности урока. Разновидности учета и оценки уровня подготовленности учащихся. Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики. Особенности занятий с детьми различного возраста. Особенности занятий с детьми с отклонениями в состоянии здоровья

Тема 10. Легкая атлетика в программах средней общеобразовательной школы. Секция легкой атлетики в общеобразовательной школе.

Планирование. Места занятий и оборудование. Учет и документация учета. Урок – основная форма организации занятий. Программы, задачи, организация занятий. Отбор в школы дополнительного образования. Секция легкой атлетики в общеобразовательной школе.

Тема 11. Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике.

Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании). Организация и проведение соревнований в школе, летних лагерях.

Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригада для проведения прыжков и метаний, информационная служба, вспомогательные бригады - бригада по стилю, метеорологическая бригада и т.п.).

Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Особенности правил соревнований в многоборьях, эстафетах и вне стадиона.

4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Общие методические рекомендации

При изучении дисциплины следует обратить особое внимание на содержание образца конспекта урока, на последовательность решения задач в каждой его части.

Обратить внимание на методическую последовательность проведения О.Р.У. (обобщающих упражнений) при составлении конспекта урока.

Ознакомить с методикой проведения специальных и подводящих упражнений для решения конкретно поставленных задач в обучении бега, прыжков и метаний (учить фазе отталкивания в прыжках, «обгону снаряда» в метаниях).

Регулярно готовиться к экспресс-опросу по технике и методике обучения бега, прыжков и метаний.

Следует принять участие в судействе соревнований по легкой атлетике, для закрепления знаний и умений полученных на занятиях.

В процессе изучения курса легкой атлетики, необходимо систематически обращаться к списку основной и дополнительной литературы.

На практических занятиях необходимо правильное выполнение заданий, которые не только позволяют закрепить знания, полученные студентами в теоретическом курсе, но

и развивают двигательные способности будущего бакалавра, необходимые для успешного овладения легкоатлетических упражнений различной сложности, бытовыми, профессиональными и прикладными двигательными умениями и навыками. Приступая к изучению дисциплины «Легкая атлетика», студент должен иметь общие представления об объекте, предмете, методах, и структуре данной дисциплины; о ее месте в системе физического воспитания и значении ее для лиц с ограниченными физическими возможностями; о ее практическом применении в педагогической деятельности; о характере научной и учебной литературы, которую предстоит изучить. Продуманная и целенаправленная подготовка к лекции закладывает необходимые основы для глубокого восприятия лекционного материала.

Самостоятельная работа начинается до прихода студента на лекцию. Многие студенты активно используют «систему опережающего чтения», то есть предварительное прочтение лекционного материала, содержащегося в учебниках и учебных пособиях, что закладывает базу для более глубокого восприятия лекции.

Другой формой самостоятельной работы студента является посещение лекции, внимательное восприятие выступления лектора и конспектирование основных теоретических положений лекции. Внимательное слушание лекции, уяснение основного её содержания, краткая, но разборчивая запись лекции - неременное условие успешной самостоятельной работы каждого студента. Поэтому студенты, присутствующие на лекциях обязаны не только внимательно слушать преподавателя, но и конспектировать излагаемый им материал.

При этом конспектирование материала представляет собой запись основных теоретических положений, рассуждений, излагаемых лектором. Нужно помнить, что конспектирование лекций дает студенту не только возможность пользоваться записями лекций при самостоятельной подготовке к семинарам и зачету, но и глубже и основательней вникнуть в существо излагаемых в лекции вопросов, лучше усвоить и запомнить теоретический и нормативный материал.

Конспектирование представляет собой сжатое и свободное изложение наиболее важных вопросов темы, излагаемой в лекциях по легкой атлетике. Необходимо избегать механического записывания текста лекции без осмысливания его содержания.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине «Легкая атлетика»

№	Наименование раздела (темы)	Формы/виды самостоятельной работы	Количество часов, в соответствии с учебно-тематическим планом
1.	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика для людей с ограниченными физическими возможностями	Чтение специальной литературы Подготовка реферата	4
2.	Тема 2. Техника легкоатлетических упражнений	Чтение специальной литературы	4
3.	Тема 3. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.	Чтение специальной литературы Разработка конспекта	6
4.	Тема 4. Овладение общеразвивающими упражнениями, подводящими и специальными упражнениями, подвижными играми и другими видами спорта, используемыми при обучении в легкоатлетических дисциплинах.	Чтение методической литературы Подготовка конспекта с ОРУ	8

5.	Тема 5. Бег на короткие, средние, длинные дистанции, бег по пересеченной местности.	Чтение специальной литературы	8
6.	Тема 6. Прыжок в высоту способом «перешагивание», «фосбери-флоп».	Чтение специальной литературы	8
7.	Тема 7. Метание мяча, копья, гранаты.	Чтение специальной литературы	6
8.	Тема 8. Техника прыжков в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы».	Чтение специальной литературы	8
9.	Тема 9. Легкая атлетика в средней школе.	Чтение специальной литературы	8
10.	Тема 10. Легкая атлетика в программах средней общеобразовательной школы. Секция легкой атлетики в общеобразовательной школе.	Чтение специальной литературы	6
11.	Тема 11. Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике.	Чтение специальной литературы	6
	ИТОГО		72

5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Тема 1. История развития легкой атлетики. Легкая атлетика для людей с ограниченными физическими возможностями

Содержание

1. Основные понятия. Классификация видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов. История развития легкой атлетики в России.

2. Связь легкой атлетики с другими видами спорта. Рост достижений легкоатлетов России и закономерности улучшения спортивных результатов. Легкая атлетика в системе школьного физического воспитания, средних и высших учебных заведениях. Представительство видов легкой атлетики в Единой Российской спортивной классификации.

3. Содержание и задачи курса легкой атлетики и основные требования, предъявляемые к студентам.

4. Легкая атлетика для людей с ограниченными физическими возможностями

Литература:

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика : учеб. пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2006. - 463 с.

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : учеб. для студ. вузов / под ред.: Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 288 с. - (Высшее образование. Бакалавриат).

3. Дьячков В. М. Прыжок «фосфери-флоп» / В. М. Дьячков, А. П. Стрижак. - М. : Физкультура и спорт, 1975. - 63 с.

4. Креер В. А. Легкоатлетические прыжки / В. А. Креер, В. Б. Попов. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 173 с. : ил. - 0.70 р.

Тема 2. Техника легкоатлетических упражнений

Содержание

1. Основные характеристики: легкоатлетическая техника, фазы, моменты, основное звено. Качественные и количественные показатели техники в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

2. Обучение основам техники спортивной ходьбы и бега. Основы техники ходьбы и бега: структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты, позы). Механизм отталкивания в ходьбе и беге, возникновение стартовой силы. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Сходства и различия движений в ходьбе и беге. Особенности ходьбы и бега на различные дистанции и по различному покрытию.

3. Обучение основам техники легкоатлетических прыжков и метаний. Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходства и отличия в разных видах прыжков. Биомеханические характеристики техники прыжков (сложение скоростей, углы отталкивания и вылета, начальная скорость, траектория движений ОЦТ). Детали техники движений в различных прыжках и их подчиненность главной и частным задачам.

4. Обучение технике метаний. Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда). Создание и эффективность системы: метатель-снаряд. Кинематические формы движений в различных видах метаний. Сходство и различия в технике различных видов метаний.

Литература:

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика : учеб. пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2006. - 463 с.

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : учеб. для студ. вузов / под ред.: Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 288 с. - (Высшее образование. Бакалавриат).

3. Дьячков В. М. Прыжок «фосфери-флоп» / В. М. Дьячков, А. П. Стрижак. - М. : Физкультура и спорт, 1975. - 63 с.

4. Креер В. А. Легкоатлетические прыжки / В. А. Креер, В. Б. Попов. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 173 с. : ил. - 0.70 р.

Тема 3. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов

Содержание

1. Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения.

2. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста и лицами с ограниченными физическими возможностями. Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений.

3. Подводящие и специальные упражнения при обучении. Автоматизация движений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях.

4. Современные представления о создании двигательного навыка. Положительный и отрицательный перенос навыков в обучении. Определение ошибок и их устранение.

5. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях (исходные положения, позы, направление, амплитуда движений, быстрота, сила, согласованность и ритм движений).

6. Специфика реализации дидактических принципов в легкой атлетике.

7. Последовательность изучения легкоатлетических видов. Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений, Сходство и различия в постановке задач и подборе средств при изучении техники различных видов легкой атлетики.

8. Роль преподавателя при обучении.

9. Меры предупреждения травм при обучении.

Литература:

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика : учеб. пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2006. - 463 с.

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : учеб. для студ. вузов / под ред.: Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 288 с. - (Высшее образование. Бакалавриат).

Тема 4. Овладение общеразвивающими упражнениями, подводящими и специальными упражнениями, подвижными играми и другими видами спорта, используемыми при обучении в легкоатлетических дисциплинах

Содержание

1. Выполнение общеподготовительных упражнений: строевые упражнения, упражнения на внимание и координацию движений, общеразвивающие упражнения с различными предметами и без них, элементы подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам. Упражнения для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, прыгучести).

2. Обучение технике: прыжки с места: в длину, тройной прыжок. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча и гранаты.

3. Ознакомление с техникой: прыжок в высоту способом «перекидной»; ознакомление с правилами соревнований изучаемых видов.

4. Построение группы, сдача рапорта. Подача отдельных строевых команд. Проведение отдельных общеразвивающих и специальных упражнений. Проведение подготовительной части занятия.

5. Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения в движении. Упражнения на внимание и координацию движений. Упражнения с элементами акробатики.

6. Элементы подвижных и спортивных игр (в зале и на местности).

7. Выполнение специальных упражнений для бегунов, прыгунов и метателей.

8. Упражнения для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, прыгучести, ловкости, гибкости).

9. Обучение технике легкоатлетических видов и упражнений и методика преподавания: бег на короткие, средние и длинные дистанции.

10. Кроссовый бег с преодолением препятствий.

11. Барьерный бег, эстафетный бег без перекладывания палочки.

12. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».

13. Прыжки в длину способом «согнув ноги».

14. Метание гранаты, копья.

15. Ознакомление с техникой: прыжок в длину способом «прогнувшись», «ножницы».

16. Проведение подготовительной части занятия.

17. Подбор специальных упражнения для развития двигательных качеств бегунов на различные дистанции, прыгунов, метателей.

18. Проведение уроков по легкой атлетике по заданию преподавателя. Составление конспекта занятий. Анализ проведенного занятия.

19. Методика обучения технике легкоатлетических видов, повторение в объеме программы.

Литература:

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика : учеб. пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2006. - 463 с.

2. Працко Ю.Ф. Уроки по легкой атлетике в школе [Text] : методическое пособие / Працко Ю.Ф., Семикоп А.Ф. - Минск : Польша, 1989. - 142 с

3. Бергер Г.И. Конспекты уроков для учителя физкультуры.5-6 класс [Text] : Пособие для учителя / Бергер Г.И. - М. : Владос, 2004. - 108 с.

4. Коротков, И. М. Подвижные игры в занятиях спортом : (Гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол) / И. М. Коротков. - М. : Физкультура и спорт, 1971. - 120 с.

Тема 5. Бег на короткие, средние, длинные дистанции, бег по пересеченной местности

Содержание

1. Определение, краткая характеристика и фазы бега на короткие дистанции (в ходе занятия).
2. Обучение, закрепление и совершенствование техники бега:
 - начало бега (старт);
 - варианты старта;
 - выполнение стартовых команд;
 - стартовый разгон;
 - финиширование.
3. Определение и краткая характеристика бега на средние дистанции (в процессе занятия).
4. Обучение, закрепление и совершенствование старта и стартовому ускорению.
5. Бег по дистанции. Работа ног и рук во время бега.
6. Техника бега на длинные дистанции.
7. Особенности техники бега по пересеченной местности: преодоление подъемов, бег на спусках, преодоление препятствий и прохождение поворотов. Методика обучения бегу.
8. Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения.
9. Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения.
10. Оценка выполнения движений.
11. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

Литература:

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика : учеб. пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2006. - 463 с.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : учеб. для студ. вузов / под ред.: Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 288 с. - (Высшее образование. Бакалавриат).

Тема 6. Прыжок в высоту способом «перешагивание», «фосбери-флоп»

Содержание

1. Краткий исторический очерк и эволюция техники и методики подготовка (в процессе занятия).
2. Методический разбор техники: разбег, переход через планку, приземление.
3. Обучение технике прыжка в высоту.
4. Возникновение ошибок при обучении, средства и методы их исправления.
5. Критерии оценки техники прыжков.
6. Обучение прыжку способом «фосбери-флоп».
7. Общие правила по прыжкам. Правила соревнований по прыжкам в высоту.
8. Сектор для прыжков в высоту.
9. Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения.
10. Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения.
11. Оценка выполнения движений.
12. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

Литература:

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика : учеб. пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2006. - 463 с.
2. Дьячков В. М. Прыжок «фосфери-флоп» / В. М. Дьячков, А. П. Стрижак. - М. : Физкультура и спорт, 1975. - 63 с.
3. Креер В. А. Легкоатлетические прыжки / В. А. Креер, В. Б. Попов. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 173 с.

4. Портнов В. П. Прыжок в высоту [Текст] / В. П. Портнов. - М. : Физкультура и спорт, 1979. - 56 с. : ил. - (Библиотечка легкоатлета).
5. Тер-Ованесян И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / Тер-Ованесян И. - М. : Terra-Спорт, 2000. - 127 с. - (Библиотека легкоатлета).

Тема 7. Метание мяча, копья, гранаты

Содержание

1. Краткий исторический очерк и эволюция техники и методики подготовки. Снаряды: вес, размеры.
2. Обучение держанию снарядов.
3. Обучение разбегу: предварительная часть разбега, заключительная часть разбега, фаза финального усилия, торможение после броска.
4. Методика обучения.
5. Правила соревнований по метаниям. Секторы для метания мяча, гранаты, копья.
6. Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения.
7. Задачи, средства и методы обучения.
8. Типовая схема обучения.
9. Оценка выполнения движений.
10. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

Литература:

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика : учеб. пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2006. - 463 с.
2. Буханцев К. И. Метание диска / К. И. Буханцев. - 2-е изд. доп. - М. : Физкультура и спорт, 1977. - 56 с. : ил. - (Библиотечка легкоатлета).
3. Легкая атлетика и методика преподавания : учебник для педагогических факультетов институтов физической культуры / ред. О. В. Колодия. - М. : Физкультура и спорт, 1985. - 271 с.
4. Ломан В. Бег, прыжки, метания [Текст] / В. Ломан ; [пер. с нем. Л. Микулина ; авт. предисл. И. Тер-Ованесян]. - 2-е изд., доп. - М. : Физкультура и спорт, 1985. - 159 с.

Тема 8. Техника прыжков в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы»

Содержание

1. Краткий исторический очерк. Эволюция техники и методики тренировки (в процессе занятий).
2. Обучение разбегу, отталкиванию, полету и приземлению в прыжках способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».
3. Правила соревнований по прыжкам. Сектор для прыжков в длину.
4. Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения.
5. Задачи, средства и методы обучения.
6. Типовая схема обучения.
7. Оценка выполнения движений.
8. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

Литература:

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика : учеб. пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2006. - 463 с.
2. Креер В. А. Легкоатлетические прыжки / В. А. Креер, В. Б. Попов. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 173 с. :
3. Попов В. Б. Прыжок в длину [Текст] / В. Б. Попов. - 3-е изд. доп. - М. : Физкультура и спорт, 1977. - 96 с. : ил. - (Библиотечка легкоатлета).

Тема 9. Легкая атлетика в средней школе

Содержание

1. Формы организации занятий легкой атлетикой в школе.
2. Методика проведения урока легкой атлетики:
 - типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (места, климатических условий, наличия инвентаря и оборудования).
3. Особенности организации занятий легкой атлетикой в условиях сельской местности.
4. Дозировка упражнений при различной направленности урока.
5. Разновидности учета и оценки уровня подготовленности учащихся.
6. Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики.
7. Особенности занятий с детьми различного возраста.
8. Особенности занятий с детьми с отклонениями в состоянии здоровья

Литература:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : учеб. для студ. вузов / под ред.: Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 288 с. - (Высшее образование. Бакалавриат).
2. Бергер Г.И. Конспекты уроков для учителя физкультуры.5-6 класс [Text] : Пособие для учителя / Бергер Г.И. - М. : Владос, 2004. - 108 с.
3. Урок физкультуры в современной школе : метод. рекомендации для учителей / Департамент образования Москвы, Центр организационно- метод. обеспечения физ. воспитания. - М. : Советский спорт, 2004. Вып. 3 : Лёгкая атлетика. - 71 с.
4. Физическая культура. 9-11 классы : учеб. пособие для учащихся общеобразоват. учеб. заведений / И.М. Бутин [и др.]. - М. : ВЛАДОС, 2003. - 208 с. :
5. Холодов, Ж. К. Легкая атлетика в школе [Text] : пособие для учителей / Ж. К. Холодов. - М. : Просвещение, 1993. - 128 с.

Тема 10. Легкая атлетика в программах средней общеобразовательной школы. Секция легкой атлетики в общеобразовательной школе

Содержание

1. Планирование (разработка конспекта).
2. Места занятий и оборудование.
3. Учет и документация учета.
4. Урок – основная форма организации занятий.
5. Программы, задачи, организация занятий.
6. Отбор в школы дополнительного образования. Секция легкой атлетики в общеобразовательной школе.

Литература:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : учеб. для студ. вузов / под ред.: Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 288 с. - (Высшее образование. Бакалавриат).
2. Бергер Г.И. Конспекты уроков для учителя физкультуры.5-6 класс [Text] : Пособие для учителя / Бергер Г.И. - М.: Владос, 2004. - 108 с.
3. Физическая культура. 9-11 классы : учеб. пособие для учащихся общеобразоват. учеб. заведений / И.М. Бутин [и др.]. - М. : ВЛАДОС, 2003. - 208 с. :
4. Холодов Ж.К. Легкая атлетика в школе [Text] : пособие для учителей / Ж. К. Холодов. - М. : Просвещение, 1993. - 128 с.
5. Легкая атлетика. Прыжки [Текст]: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спорт. школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школа высшего спортивного мастерства. - М. : Советский спорт, 2005. - 97 с.

Тема 11. Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике

Содержание

1. Классификация соревнований.
2. Календарь и положение о соревнованиях.
3. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревнованиях).
4. Участие в организации и проведении соревнований.
5. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригада для проведения прыжков и метаний, информационная служба, вспомогательные бригады - бригада по стилю, метеорологическая бригада и т.п.).
6. Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях.
7. Особенности правил соревнований в многоборьях, эстафетах и вне стадиона.

Литература:

1. Лахов В. И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике : [учеб. - метод. пособие] / В. И. Лахов, В. И. Коваль, В. Л. Сечкин; [под ред. В. И. Лахова]. - М.: Советский спорт, 2004. - 512 с.
2. Легкая атлетика : Правила соревнований.2004-2005 / ред. Зеличенка В. - М. : Terra-Спорт, 2004. - 143 с.
3. Легкая атлетика: справочник. - М. : Физкультура и спорт, 1983. - 392 с.
4. Легкая атлетика: Правила соревнований. - М.: Terra-Спорт: Олимпия Пресс, 2002. - 125 с.

6 ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

6.1 Оценочные средства, показатели и критерии оценивания компетенций

Индекс компетенции	Оценочное средство	Показатель и оценивание	Критерии оценивания сформированности компетенций
ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14, ПК-1, ПК-2, ПК-3	Реферат	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент не раскрыл основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки письменной речи; реферат является плагиатом других рефератов более чем на 90%.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении поня-

			тий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент самостоятельно написал задания по теме; показал умение излагать материал последовательно и грамотно, делать необходимые обобщения и выводы
ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14, ПК-1, ПК-2, ПК-3	Работа в малых группах	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент не раскрыл основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки письменной речи; реферат является плагиатом других рефератов более чем на 90%.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.

			тий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент самостоятельно написал задания по теме; показал умение излагать материал последовательно и грамотно, делать необходимые обобщения и выводы.
ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14, ПК-1, ПК-2, ПК-3	Контрольные работы	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент не раскрыл основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки письменной речи; реферат является плагиатом других рефератов более чем на 90%.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Ответ студента соответствует в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет недостатки: в изложении материала допущены небольшие пробелы, не искавшие содержание реферата; допущены один – два недочета при освещении основного содержания темы, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя. В реферате недостаточно полно развернута аргументация.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент самостоятельно написал реферат по теме; показал умение излагать материал последовательно и грамотно, делать необходимые обобщения и выводы.

ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14, ПК-1, ПК-2, ПК-3	Тест	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент усвоил некоторые элементарные знания по основным вопросам дисциплины, но не овладел необходимой системой знаний.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями по дисциплине, способен понимать и интерпретировать освоенную информацию, что позволит ему в дальнейшем развить такие качества умственной деятельности, как глубина, гибкость, критичность, доказательность
		Базовый – 76-84баллов (хорошо)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент продемонстрировал глубокие прочные знания и развитые практические умения и навыки, может сравнивать, оценивать и выбирать методы решения заданий, работать целенаправленно, используя связанные между собой формы представления информации.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения свидетельствует о том, что студент способен обобщать и оценивать информацию, полученную на основе исследования нестандартной ситуации; использовать сведения из различных источников, успешно соотнося их с предложенной ситуацией
ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14, ПК-1, ПК-2, ПК-3	Экзамен	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно излагает материал.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент обнаруживает знание и понимание основных положений вопроса, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.
		Базовый – 76-84баллов (хорошо)	Студент хорошо знает и понимает основные положения вопроса, но в ответе допускает малозначительные ошибки и недостаточно полно раскрывает содержание вопроса; допускает 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные;

			излагает материал последовательно и правильно сточки зрения норм литературного языка.
--	--	--	--

6.2 Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине

Промежуточная аттестация является проверкой всех знаний, навыков и умений обучающихся, приобретённых в процессе изучения дисциплины. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является экзамен.

Для оценивания результатов освоения дисциплины применяется следующие критерии оценивания.

Критерии оценки ответа на экзамене

Оценки «отлично» заслуживает обучающийся, если он в своём ответе:

- показал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, предусмотренного программой дисциплины;
- знакомому с различными видами источников информации по дисциплине;
- умеет творчески, осознанно и самостоятельно выполнять задания, предусмотренные программой дисциплины;
- свободно владеет основными понятиями и терминами по дисциплине;
- безупречно выполнил в процессе изучения дисциплины все задания, которые были предусмотрены формами текущего контроля.
- самостоятельно и свободно применяет полученные знания при анализе и решении практических задач.

Оценки «хорошо» заслуживает обучающийся, если он в своём ответе:

- показал знание учебного материала, предусмотренного программой, в полном объёме, при наличии отдельных недочётов;
- успешно выполнил все задания, предусмотренные формами текущего контроля;
- показал систематический характер знаний по дисциплине и способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в ходе учебы;
- имеет хорошее представление об источниках информации по дисциплине;
- знает основные понятия по дисциплине;
- стремится самостоятельно использовать полученные знания при анализе и решении практических задач.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он в своём ответе:

- показал знание основного учебного материала, предусмотренного программой дисциплины, в объёме, необходимом, для дальнейшей учебы и работы по специальности;
- имеет общее представление об источниках информации по дисциплине;
- справился с выполнением большей части заданий, предусмотренных формами текущего контроля;
- допустил ошибки при выполнении экзаменационных заданий;
- имеет общее представление об основных понятиях по дисциплине;
- работает под руководством преподавателя при анализе и решении практических задач.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он в своём ответе:

- показал серьёзные пробелы в знании основного материала, либо отсутствие представления о тематике, предусмотренной программой дисциплины,
- допустил принципиальные ошибки в выполнении экзаменационных заданий;
- не выполнил большую часть заданий, предусмотренных формами текущего контроля;
- имеет слабое представление об источниках информации по дисциплине или не имеет такового полностью;
- показал отсутствие знаний основных понятий по дисциплине;
- продемонстрировал неспособность анализировать и решать практические задачи.

6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины

Темы (примерные) рефератов

1. Развитие систем подготовки бегунов на средние дистанции.
2. Использование нестандартного оборудования на занятиях легкой атлетикой.
3. Развитие скоростно-силовых качеств у бегунов (спринтеров).
4. Развитие скоростно-силовых качеств у прыгунов.
5. Взаимосвязь врачебного и педагогического контроля в легкой атлетике.
6. Специальные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах (на примере прыгунов в высоту).
7. Специальные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах (на примере бегунов-барьеристов).
8. Возникновение легкоатлетического спорта.
9. Развитие легкоатлетического спорта в нашей стране.
10. Развитие легкой атлетики после Великой Отечественной войны.
11. Современное состояние легкой атлетики в России.
12. Особенности обучения легкоатлетическим упражнениям лиц с ограниченными физическими возможностями

Задания для работы в малых группах

1. Практическое проведение урока по темам методика обучения технике легкоатлетических видов с учетом применения общеразвивающих упражнений, подводящих и специальных упражнений, подвижных игр используемыми при обучении в легкоатлетических дисциплинах:

- бег на короткие дистанции;
- бег на средние дистанции;
- бег на длинные дистанции;
- бег по пересеченной местности;
- прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- прыжок в высоту способом «фосбери-флоп»;
- метание мяча;
- прыжок в длину с разбега способами «согнув ноги»;
- прыжок в длину способом «прогнувшись»;
- прыжок в длину способом «ножницы»;
- обучение легкоатлетическим упражнениям в школах I - II вида
- обучение легкоатлетическим упражнениям в школах - III - IV вида
- обучение легкоатлетическим упражнениям в школах V - VI вида

- обучение легкоатлетическим упражнениям в школах VII - VIII вида

Примерные тесты

Тест 1

1. Что такое «легкая атлетика»?

- а) вид спорта;
- б) научно-педагогическая дисциплина;
- в) учебная дисциплина;
- г) все перечисленное.

2. Что из перечисленного не является разделом легкой атлетики?

- а) бег; б) прыжки; в) ходьба; г) decatлон.

3. По какому признаку подразделяются на группы легкоатлетические метания?

- а) по степени нервно-мышечных напряжений;
- б) по дальности метания;
- в) по форме и весу снарядов;
- г) по способу выполнения метания.

4. Скорость передвижения при ходьбе или беге зависит от...

- а) антропометрических показателей;
- б) длины и частоты шагов;
- в) уровня развития физических качеств;
- г) пунктов а) и в) вместе взятых

5. Бег – это...

- а) часть видов спорта;
- б) естественный способ передвижения;
- в) легкоатлетические соревнования;
- г) передвижение с высокой скоростью.

6. Зарождение легкой атлетики в России произошло в...

- а) 1890 г.; б) 1896 г.; в) 1888 г.; г) 1880 г.

7. Советские легкоатлеты впервые участвовали в Олимпийских играх в... а) 1936 году; б) 1972 году; в) 1952 году; г) 1956 году.

8. Что из перечисленного является фазой движения в спортивной ходьбе?

- а) двойной шаг;
- б) отрыв ноги от опоры;
- в) одиночная опора;
- г) переход опоры.

9. Какой из перечисленных показателей является важнейшим для спринтера-барьериста?

- а) рост;
- б) частота шагов;
- в) чувство ритма;
- г) уровень физической подготовленности.

10. Основной фазой в спринтерском беге на 100 м является...

- а) старт; б) бег по дистанции;
- в) финиширование; г) стартовый разгон.

11. Каково количество препятствий в беге на 110 м с барьерами?

- а) 8; б) 10; в) 9; г) по решению судьей.

12. Главной отличительной особенностью прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» является...

- а) преодоление планки спиной к ней;

- б) дугообразный разбег;
 - в) приземление на спину;
 - г) возможность показать более высокий результат.
- 13. В чем заключается подготовка к отталкиванию в прыжках в длину?**
- а) в укорачивании последнего шага перед отталкиванием;
 - б) в активном увеличении скорости на последних шагах разбега;
 - в) в подседании на последнем шаге перед отталкиванием;
 - г) в максимальном мышечном напряжении.
- 14. Какой из перечисленных видов легкой атлетики не является «сложным техническим»?**
- а) барьерный бег; б) прыжок в длину;
 - в) метание диска; г) прыжок с шестом.
- 15. В каком из перечисленных метаний не учитывается фаза вылета и полета снаряда?**
- а) в метании копья; б) в метании диска;
 - в) в метании молота; г) во всех перечисленных.
- 16. Какова последовательность фаз двигательного действия в тройном прыжке?**
- а) шаг, скачок, прыжок;
 - б) скачок, шаг, приземление;
 - в) скачок, прыжок, приземление;
 - г) скачок, шаг, прыжок.
- 17. Зона передачи в эстафетном беге составляет...**
- а) 10 м; б) 20 м; в) 15 м; г) 25 м.
- 18. Высота барьера на дистанции 100 м с/б (у взрослых) составляет...**
- а) 91,4 см; б) 82 см; в) 76 см; г) 84 см.
- 19. Разрешается носить пояс для предотвращения травмы спины на соревнованиях...**
- а) в метании молота; б) в толкании ядра;
 - в) в метании копья; г) в любых метаниях.
- 20. Какой минимальный интервал между окончанием одного вида и началом следующего предусмотрен правилами соревнований в многоборьях?**
- а) 1 час; б) 45 минут; в) 1,5 часа; г) 30 минут.
- 21. Специально-беговые упражнения служат для...**
- а) разминки;
 - б) совершенствования техники бега;
 - в) специальной физической подготовки;
 - г) всего перечисленного.
- 22. Освоение техники легкоатлетических видов начинается с...**
- а) подводящих упражнений;
 - б) начального разучивания;
 - в) попытки выполнения двигательного действия;
 - г) создания представления о двигательном действии.
- 23. Какой из приведенных методов обучения является «методом непосредственного обучения»?**
- а) целостный; б) проблемный; в) словесный; г) позный.
- 24. В какой последовательности обучают различным способам прыжка в длину: 1) «прогнувшись»; 2) «согнув ноги»; 3) «ножницы»?**
- а) 1, 3, 2; б) 3, 1, 2; в) 2, 1, 3; г) не имеет значения.
- 25. Наиболее часто в занятиях по легкой атлетике используется...**
- а) ходьба; б) бег; в) прыжки; г) метания.

26. После создания представления о технике толкания ядра обучают:

- а) финальному усилию;
- б) скачкообразному разбегу;
- в) держанию и выталкиванию ядра;
- г) подводящим упражнениям.

27. Какой тип ошибок в двигательных действиях наблюдается чаще всего?

- а) существенные;
- б) прямые;
- в) комплексные;
- г) косвенные.

28. Главным отличием занятий легкой атлетикой в общеобразовательной школе и ДЮСШ является...

- а) продолжительность учебно-тренировочных занятий;
- б) цель занятий;
- в) объем и интенсивность нагрузки;
- г) отличные возможности для физического совершенствования.

29. Что из перечисленного не является средствами тренировки в легкой атлетике?

- а) идеомоторные упражнения; б) горные условия;
- в) места занятий; г) все являются средствами.

30. В каком разделе спортивной подготовки наиболее ярко проявляется специфика тренировки в многоборьях?

- а) ОФП;
- б) СФП;
- в) техническая подготовка;
- г) все перечисленное.

Вопросы к экзамену

1. Определение предмета «Легкая атлетика». Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Возникновение и развитие легкой атлетики в доисторическую эпоху, в наше время и в России.
3. Развитие методики тренировки. Эволюция техники легкоатлетических упражнений.
4. Основы техники бега.
5. Основы техники прыжков.
6. Основы техники метаний.
7. Техника бега на короткие дистанции.
8. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».
9. Техника метания копья, гранаты, мяча.
10. Техника прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
11. Особенности техники бега на средние, длинные дистанции и бега по пересеченной местности.
12. Техника бега с барьерами.
13. Легкая атлетика для лиц с ограниченными физическими возможностями
14. Обучение легкоатлетическим упражнениям в школах I - II вида
15. Обучение легкоатлетическим упражнениям в школах - III - IV вида
16. Обучение легкоатлетическим упражнениям в школах V - VI вида
17. Обучение легкоатлетическим упражнениям в школах VII - VIII вида
18. Легкая атлетика в системе школьных соревнований.
19. Обучение технике бега на короткие дистанции.

20. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции.
21. Обучение технике прыжков в длину.
22. Обучение технике прыжков в высоту.
23. Обучение технике толкания ядра.
24. Обучение технике метания копья, мяча, гранаты.
25. Обучение технике бега с барьерами.
26. Обучение технике эстафетного бега.
27. Специальные и подводящие упражнения в легкой атлетике.
28. Положение о соревновании. Оценка результатов.
29. Оценка соревнований. Заявления и протесты.
30. Допуск участников к соревнованиям и заявки.
31. Обязанности и права участников. Представители и капитаны команд.
32. Место соревнований по бегу и ходьбе.
33. Порядок проведения соревнований в беге и ходьбе.
34. Старт. Финиш.
35. Бег и ходьба по дистанции.
36. Эстафетный бег.
37. Место соревнований и оборудование по прыжкам в длину.
38. Правила соревнований по прыжкам в высоту.
39. Правила соревнований по метаниям.
40. Место соревнований и оборудование по метанию копья, гранаты и мяча.

7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Информационные технологии – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам, увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки, объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

В образовательном процессе по дисциплине используются следующие информационные технологии, являющиеся компонентами Электронной информационно-образовательной среды БГПУ:

- Официальный сайт БГПУ;
- Корпоративная сеть и корпоративная электронная почта БГПУ;
- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Система «Антиплагиат.ВУЗ»;
- Электронные библиотечные системы;
- Мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий;

8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в разделе «Особенности реализации образовательной программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образовательной программы (использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь и т.п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

9.1 Литература

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика : учеб. пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2006. - 463 с. (11 экз.)
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : учеб. для студ. вузов / под ред.: Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 288 с. - (Высшее образование. Бакалавриат). (10 экз.)
3. Бергер Г.И. Конспекты уроков для учителя физкультуры.5-6 класс [Текст] : Пособие для учителя / Бергер Г.И. - М. : Владос, 2004. - 108 с. (10 экз.)
4. Зеличенко, В. Б. Легкая атлетика: критерии отбора / В. Б. Зеличенко, В. Г. Никитушкин, В. П. Губа ; Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ. - М. : Terra-Спорт, 2000. - 237, [3] с. : табл. - (Библиотека легкоатлета). (13 экз.)
5. Лахов В. И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике : [учеб. - метод. пособие] / В. И. Лахов, В. И. Коваль, В. Л. Сечкин ; [под ред. В. И. Лахова]. - М.: Советский спорт, 2004. - 512 с. (10 экз.)
6. Легкая атлетика : Правила соревнований.2004-2005 / ред. Зеличенка В. - М. : Terra-Спорт, 2004. - 143 с. (10 экз.)
7. Легкая атлетика. Прыжки [Текст] : примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спорт. школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школы высшего спортивного мастерства. - М. : Советский спорт, 2005. - 97 с. (13 экз.)
8. Физическая культура. 9-11классы : учеб. пособие для учащихся общеобразоват. учеб. заведений / И.М. Бутин [и др.]. - М. : ВЛАДОС, 2003. - 208 с. (14 экз.)
9. Холодов, Ж. К. Легкая атлетика в школе [Текст] : пособие для учителей / Ж. К. Холодов. - М. : Просвещение, 1993. - 128 с. (10 экз.)
10. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496280> (дата обращения: 07.10.2022).
11. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492849> (дата обращения: 07.10.2022).
12. Зайцев, А. А. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев, С. Я. Луценко; под редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 70 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19157-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/556068> (дата обращения: 30.05.2024).

9.2 Базы данных и информационно-справочной системы

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». - Режим доступа: <http://www.window.edu.ru/>
2. Портал научной электронной библиотеки. - Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
3. Сайт Российской академии наук. - Режим доступа: <http://www.ras.ru/>
4. Сайт Министерства науки и высшего образования РФ. - Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru/?&/>
5. Сайт Министерства просвещения РФ. - Режим доступа: [Минпросвещения России \(edu.gov.ru\)](http://edu.gov.ru)
6. Сайт Министерства спорта РФ. - Режим доступа: <http://minsport.gov.ru/>
7. Спортивная электронная библиотека- Режим доступа: [БМСИ \(sportfiction.ru\)](http://bmsi.sportfiction.ru)

9.3 Электронно-библиотечные ресурсы

1. ЭБС «Юрайт». - Режим доступа: <https://urait.ru>
2. Полпред (обзор СМИ). - Режим доступа: <https://polpred.com/news>

10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются аудитории, оснащённые учебной мебелью, аудиторными досками, компьютерами с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением, коммутаторами для выхода в электронно-библиотечную систему и электронную информационно-образовательную среду БГПУ, мультимедийными проекторами, экспозиционными экранами, учебно-наглядными пособиями (карты, таблицы, мультимедийные презентации).

Самостоятельная работа студентов организуется в аудиториях, оснащенных компьютерной техникой с выходом в электронную информационно-образовательную среду вуза, а также в залах доступа в локальную сеть БГПУ и др.

Лицензионное программное обеспечение: операционные системы семейства Windows, Linux; офисные программы Microsoft office, Libreoffice, OpenOffice; Adobe Photoshop, Matlab, DrWeb antivirus и т.п.

Разработчик: Горбунов М.М., к.б.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры безопасности жизнедеятельности и здоровья

11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2019/2020 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2019/2020 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 9 от 15.05.2019).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство образования и науки РФ	Текст: Министерство науки и высшего образования РФ

Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2020/2021 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2020/2021 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 1 от 15.09.2020).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство науки и высшего образования РФ	Текст: Министерство просвещения Российской Федерации

Утверждение изменений и дополнений к ООП для реализации в 2022 /2023 уч. г.

Изменения и дополнения к ООП рассмотрены и утверждены на заседании учёного совета БГПУ (протокол № 9 от «25» мая 2022 г.). В ООП внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 6 № страницы с изменением: 3	
Исключить из п. 1.2:	Включить в п. 1.2:
Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ № 301 от 05.04.2017 г.	Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 6 апреля 2021 г. N 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»

Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2022/2023 уч. г.

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 учебном году на заседании кафедры Теории и методики физической культуры, безопасности жизнедеятельности и здоровья (протокол № 9 от 26 мая 2022 г.).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 1 № страницы с изменением: 27-28	
В Раздел 9 внесены изменения в список литературы, в базы данных и информационно-справочные системы, в электронно-библиотечные ресурсы. Указаны ссылки, обеспечи-	

вающие доступ обучающимся к электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам с сайта ФГБОУ ВО «БГПУ».