

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**«Кабардино-Балкарский государственный университет**  
**им. Х.М. Бербекова**

Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования

**СОГЛАСОВАНО**  
Руководитель образовательной  
программы \_\_\_\_\_ Т.Ю. Черкесов  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор института  
\_\_\_\_\_ О.И. Михайленко  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**  
**«Легкая атлетика»**

Направление подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование (физическая культура)  
(код и наименование направления подготовки)

Профиль подготовки  
«Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
Очная

**Нальчик 2022**

Рабочая программа дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» / сост. Т.Ю. Черкесов – Нальчик: ФГБОУ КБГУ, 2022. – 22 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины блока 1 обязательной части студентам очной (заочной) формы обучения по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (физическая культура) в 2-м семестре.

Рабочая программа по дисциплине составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. N 121.

# **СОДЕРЖАНИЕ**

## **1.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **2.МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

## **3.ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **4.СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **4.1. Содержание дисциплины (модуля)**

### **4.2. Структура дисциплины**

### **4.3. Лекционные занятия**

### **4.4. Практические занятия (семинары)**

### **4.5. Лабораторные работы по дисциплине**

### **4.6. Самостоятельное изучение разделов дисциплины**

## **5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **5.1. Оценочные материалы для текущего контроля**

#### **5.1.1. Вопросы по темам дисциплины (устный опрос)**

#### **5.1.2. Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания)**

#### **5.1.3. Оценочные материалы для выполнения рефератов**

#### **5.1.4. Оценочные материалы для выполнения эссе по дисциплине**

### **5.2. Оценочные материалы для рубежного контроля**

#### **5.2.1. Оценочные материалы для контрольной работы**

#### **5.2.2. Оценочные материалы: Типовые тестовые задания по дисциплине**

### **5.3. Оценочные материалы для промежуточной аттестации**

## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

## **7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **7.1. Основная литература**

### **7.2. Дополнительная литература**

### **7.3. Периодические издания (газета, вестник, бюллетень, журнал)**

### **7.4. Интернет-ресурсы**

### **7.5. Методические указания по проведению учебных занятий**

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

## **1. Цели и задачи освоения дисциплины**

Цель дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» - освоение образовательных технологий профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики дисциплины «Легкая атлетика».

Задачи курса:

- обеспечение студентов необходимыми запасами знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточным уровнем физической подготовленности для сохранения и укрепления их здоровья;
- формирование комплекса знаний, умений и навыков в области легкой атлетики;
- формирование профессиональных умений педагога физической культуры в процессе обучения легкоатлетическим двигательным действиям;
- формирование умений и навыков научно-методической деятельности в области легкой атлетики.

Дисциплина «Легкая атлетика» базируется на итогах знаний, умений и компетенций, полученные студентами при изучении таких дисциплин как: история физической культуры, теория и методика физической культуры, философия, педагогика физической культуры, анатомия человека, психологии, педагогики, основы безопасности жизнедеятельности, культура речи, теории и методики избранного вида спорта, физиологии ФВ, биомеханики.

## **2. Место дисциплины в структуре ООП ВО**

Дисциплина Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» относится к обязательной части блока 1. Предназначена для изучения студентами очной формы обучения направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (физическая культура) в 2 семестре.

В учебном плане дисциплина Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» 56 часов. Форма аттестации – зачет).

Освоение данного курса предполагает следующие формы учебной работы: лекции, обзорно-методические и практические занятия, и индивидуальные занятия с преподавателем, учебно-исследовательскую работу студентов, их самостоятельную практику, педагогическую практику в школе, летних лагерях отдыха детей и других образовательных учреждениях.

Знания, полученные при изучении дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА», используются в педагогической, тренерской и научно-исследовательской работе студентов.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения дисциплины должны быть сформированы следующие компетенции:

ОПК - Общепрофессиональные компетенции:

– Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Изучив основы легкой атлетики, студенты должны **уметь** анализировать технику и тактику движений, иметь навыки практического использования методов обучения в учебно-тренировочном процессе.

Овладение студентами профессионально-педагогическими умениями и навыками самостоятельного обоснования техники соревновательных и тренировочных упражнений, умелое их использование как во время практических занятий с обучаемыми, так и в научных исследованиях.

### 4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 4.1. Содержание дисциплины

Таблица 1. Содержание дисциплины (модуля)

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Форма текущего контроля
1	2	3	4	5
1	Введение в дисциплину «Теория и технология обучения базовым видам спорта (легкая атлетика)»	Основные тенденции развития современной легкой атлетики в мире и России (СССР) Классификация видов л/а, происхождение и развитие видов. Виды л/а в ЕВСК. Техника безопасности.	УК-7	ДЗ; Р; РК; Т; Д; ЛР
2	Основы техники легкоатлетических упражнений	Техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции. Техника прыжков в длину и высоту. Техника метаний.	УК-7	ДЗ; Р; РК; Т; Д; ЛР

3	Правила соревнований по легкой атлетике	Виды и характер соревнований по л/а. Правила соревнований по спортивной ходьбе, беговым видам. Правила соревнований по прыжкам. Правила соревнований в метаниях.	УК-7	ДЗ; Р; РК; Т; Д; ЛР
---	---	---	------	------------------------

*В графе 5 приводятся планируемые формы текущего контроля: защита лабораторной работы (ЛР), домашнее задание (ДЗ); реферат (Р); рубежный контроль (РК); тесты (Т); дискуссии (Д) и т.д.*

## 4.2. Структура дисциплины

Таблица 2.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины при очной форме обучения составляет 56 часов.

Вид работы	Трудоемкость, часов	
	2 семестр	всего
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>56</b>	<b>56</b>
<b>Всего часов контактной работы:</b>	<b>19</b>	<b>19</b>
Лекции (Л)	-	-
Практические занятия (ПЗ)	19	19
Семинарские занятия (СЗ)	не предусмотрены	не предусмотрены
Лабораторные работы (ЛР)	не предусмотрены	не предусмотрены
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>19</b>	<b>19</b>
Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР)	не предусмотрены	не предусмотрены
Расчетно-графическое задание (РГЗ)	не предусмотрены	не предусмотрены
Реферат (Р)	6	6
Эссе (Э)	не предусмотрены	не предусмотрены
Самостоятельное изучение разделов	3	3
Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.)	10	10
Подготовка и сдача экзамена	9	9
<b>Виды итогового контроля</b>	<b>зачет</b>	

## 4.3. Лекционные занятия

Таблица 3. Лекционные занятия

№ п/п	Тема
-------	------

1	<p>Введение в дисциплину Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА». <i>Цель и задачи изучения темы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные тенденции развития современной легкой атлетики в мире и России (СССР)</li> <li>2. Классификация видов л/а, происхождение и развитие видов. Виды л/а в ЕВСК.</li> <li>3. Техника безопасности.</li> </ol>
2	<p>Основы техники легкоатлетических упражнений. <i>Цель и задачи изучения темы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средник и длинные дистанции.</li> <li>2. Техника прыжков в длину и высоту.</li> <li>3. Техника метаний.</li> </ol>
3	<p>Правила соревнований по легкой атлетике. <i>Цель и задачи изучения темы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виды и характер соревнований по л/а.</li> <li>2. Правила соревнований по спортивной ходьбе, беговым видам.</li> <li>3. Правила соревнований по прыжкам.</li> <li>4. Правила соревнований в метаниях.</li> </ol>

Таблица 4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Тема
1	Классификация видов л/а, происхождение и развитие видов.
2	Виды л/а в ЕВСК.
3	Техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средник и длинные дистанции.
4	Техника прыжков в длину и высоту.
5	Техника метаний.
6	Виды и характер соревнований по л/а.
7	Правила соревнований по спортивной ходьбе, беговым видам.
8	Правила соревнований по прыжкам.
9	Правила соревнований в метаниях.

Таблица 5. Тематика для самостоятельного изучения

№ п/п	Тема
1	Кинематика материальной точки

2	Динамика материальной точки и твердого тела.
3	Движение под действием силы, зависящей от времени и скорости.
4	Вращение твердого тела вокруг неподвижной оси
5	Плоское движение твердого тела
6	Основные виды силы
7	Удары. Законы сохранения в применении к твердому телу
8	Биомеханические характеристики, методы их регистрации и особенности изменения с ростом спортивного мастерства.
9	Кинематические характеристики: системы отсчета расстояний и времени; пространственные характеристики; временные характеристики; пространственно-временные характеристики.
10	Динамические характеристики: инерционные характеристики; силовые характеристики; энергетические характеристики.
11	Строение и функции биомеханической системы двигательного аппарата.
12	Энергетическое обеспечение движений. Работа, мощность и механическая эффективность мышечного сокращения.
13	Биомеханика легкоатлетических упражнений.
14	Биомеханика тяжелоатлетических упражнений.
15	Эргономическая биомеханика.
16	Биомеханика спортивных упражнений в условиях тренажеров и машин управляющего воздействия.

Таблица 6. Лабораторные занятия

№ п/п	Тема
	Не предусмотрены

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Оценочные материалы включать в себя:

*Задания для текущего контроля*

**- Коллоквиум**

1. Методы развития силы, быстроты и выносливости в легкой атлетике.
2. Принципы спортивной тренировки.



3. Современный уровень развития легкой атлетики в нашей стране.
4. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
5. Методика обучения технике метания малого мяча, гранаты с разбега.
6. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
7. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
8. Методика обучения технике эстафетного бега.
9. Методика обучения технике прыжков с места (длина, тройной). Правила соревнований по прыжкам с места.
10. Методика обучения технике барьерного бега (на примере 110м с/б или 100м с/б) и правила соревнований в барьерном беге.
11. Методика обучения технике метания диска с поворота и правила соревнований по метанию диска.
12. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и правила соревнований по прыжкам в высоту.
13. Методика обучения технике толкания ядра со скачка и правила соревнований в толкании ядра.
14. Методика обучения технике метания копья с разбега и правила соревнований в метании копья.
15. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега и правила соревнований в тройном прыжке.
16. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способами «перекидной» и «фосбери-флоп» и их отличия.
17. Основные правила при обучении технике легкоатлетических метаний.
18. Последовательность изучения легкоатлетических видов.
19. Специальные упражнения при обучении и тренировке легкоатлетов.
20. Техника и правила соревнований в эстафетном беге (4 x 400м, смешанные эстафеты).
21. Характеристика фаз в метаниях.
22. Основы техники бега.
23. Основы техники прыжков.
24. Основы техники метаний. Техника метания диска, толканию ядра и правила соревнований по метанию диска, толканию ядра.
25. Техника прыжков в высоту с разбега и правила соревнований по прыжкам в высоту.
26. Техника прыжков в длину с разбега и правила соревнований по прыжкам в длину.
27. Техника прыжков в длину, тройным с места и правила соревнований по прыжкам с места.
28. Факторы, влияющие на дальность полета снаряда в метаниях. Техника метания копья и правила соревнований по метанию копья.
29. Характеристика фаз в прыжках.

#### **- Реферат**

1. История развития легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).

2. История развития легкой атлетики в регионе, области, городе.
3. Анализ техники легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).
4. Сравнительный анализ техники российских легкоатлетов и ведущих зарубежных легкоатлетов по кинограммам (отдельно по каждому виду у мужчин и женщин).
5. Уровень развития быстроты у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
6. Уровень развития выносливости у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
7. Уровень развития ловкости у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
8. Уровень развития силы у студентов различных факультетов, занимающихся спортом.
9. Уровень развития прыгучести у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
10. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов, занимающихся и не занимающихся спортом.
11. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств учащихся выпускных классов средних школ и студентов 1 курса педагогических вузов

- Контрольное тестирование

Таблица 5. Рекомендуемые нормативы и оценка физической подготовленности (шестиборье) студентов

Вид деятельности	Ед. изм.	Нормативы физической подготовленности					
		Женщины, балл			Мужчины, балл		
		3	4	5	3	4	5
Бег 50 м	с	8,1	7,8	7,6	7,0	6,8	
Бег 100 м		15,3	15,0	14,7	13,3	13,0	12,8
Бег 300 м		55,0	53,0	50,0	46,0	44,0	42,0
Бег 800 м	мин.	3.15,0	3.05,0	2.55,0			
Бег 1500 м	мин.				5.05,0	4.50,0	4.40,0
Кросс 2 км	мин.	9 30.0	8 30.0	8 00.0			
Кросс 3 км	мин.				12.00	11.00	10.30
Высота	см	115	120	125	140	145	150
Длина	см	370	390	430	480	500	520
Тройной	м	800	900	1000	1000	1100	1200
Ядро	см	710	750	800	770	820	920

Граната	м	21	26	30	40	45	50
Диск	м	20	22	25	25	27	30

### *Промежуточная аттестация*

- Список вопросов к устному экзамену и/или зачету

1. Методы развития силы, быстроты и выносливости в легкой атлетике.
2. Принципы спортивной тренировки.
3. Современный уровень развития легкой атлетики в нашей стране.
4. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
5. Методика обучения технике метания малого мяча, гранаты с разбега.
6. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
7. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
8. Методика обучения технике эстафетного бега.
9. Методика обучения технике прыжков с места (длина, тройной). Правила соревнований по прыжкам с места.
10. Методика обучения технике барьерного бега (на примере 110м с/б или 100м с/б) и правила соревнований в барьерном беге.
11. Методика обучения технике метания диска с поворота и правила соревнований по метанию диска.
12. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и правила соревнований по прыжкам в высоту.
13. Методика обучения технике толкания ядра со скачка и правила соревнований в толкании ядра.
14. Методика обучения технике метания копья с разбега и правила соревнований в метании копья.
15. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега и правила соревнований в тройном прыжке.
16. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способами «перекидной» и «фосбери-флоп» и их отличия.
17. Основные правила при обучении технике легкоатлетических метаний.
18. Последовательность изучения легкоатлетических видов.
19. Специальные упражнения при обучении и тренировке легкоатлетов.
20. Техника и правила соревнований в эстафетном беге (4 x 400м, смешанные эстафеты).
21. Характеристика фаз в метаниях.
22. Основы техники бега.
23. Основы техники прыжков.
24. Основы техники метаний. Техника метания диска, толкания ядра и правила соревнований по метанию диска, толканию ядра.
25. Техника прыжков в высоту с разбега и правила соревнований по прыжкам в высоту.
26. Техника прыжков в длину с разбега и правила соревнований по прыжкам в длину.

27. Техника прыжков в длину, тройным с места и правила соревнований по прыжкам с места.
28. Факторы, влияющие на дальность полета снаряда в метаниях. Техника метания копья и правила соревнований по метанию копья.
29. Характеристика фаз в прыжках.
30. Особенности правил соревнований по многоборью.
31. Организация и проведение соревнования по прыжкам.
32. Заполнение протоколов по метаниям.
33. Легкоатлетические многоборья.

***Методические рекомендации по подготовке и процедуре осуществления контроля выполнения.***

Контроль по дисциплине Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» осуществляется в соответствии с учебным планом образовательной программы и в соответствии с действующим Положением о балльно - рейтинговой системе оценки успеваемости студентов КБГУ: тестирование, коллоквиум, реферат, экзамен.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических и методических знаний и умений, профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. Оперативный контроль обеспечивает информацию о подготовленности студента на каждом занятии. Текущий контроль (рейтинг, контрольные точки) - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы в определенные сроки. В наличии имеются тестовые материалы в формате АСТ/DOC по дисциплине Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» для студентов направления 44.03.01 «Педагогическое образование (Физическая культура)», подготовленные в соответствии с «Требованиями к составлению банка тестовых заданий» и переданные в Центр тестирования профессионального образования КБГУ для эксплуатации. Форма итогового контроля: зачет.

**6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:**

Таблица 6. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (компетенции)	Индикаторы достижений	Основные показатели оценки результатов обучения	Вид оценочного материала
УК-7 Способен поддерживать должный уровень	УК-7.2 Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с	Знать: здоровьесберегающие технологии в лёгкой атлетике;	Коллоквиум Реферат Тесты Устный ответ

физической подготовки для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности	учетом физиологических особенностей организма	Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни; Владеть: здоровьесберегающими технологиями	
	УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	Знать: методы пропаганды здорового образа жизни; Уметь: соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях; Владеть: нормами здорового образа жизни в профессиональной деятельности.	Коллоквиум Реферат Тесты Устный ответ

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Основная литература

1. Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. Легкая атлетика. - Москва-Ленинград, Академия, 2003 г., 464 с. (66).
2. Книга тренера по лёгкой атлетике под. Ред. Хоменкова Л.С. – М., ФиС, 1987 г., 399 с. (9)
3. Орлов Р.В. Легкая атлетика [Электронный ресурс]/ Орлов Р.В. - Электрон. текстовые данные. - М.: Человек, Олимпия Пресс, 2006. - 528 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27563.html>. - ЭБС «IPRbooks»

### Дополнительная литература

1. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. Под.ред. Озолина Н.Г. – М., ФиС, 1989 г. 671 с. (64)
2. Зеличенко В. Б., Никитушкин В. Г., Губа В. П. Легкая атлетика: Критерии отбора. – М., Терра-Спорт, 2000 г., 240 с. (11)
3. Легкая атлетика. Под.ред. Макарова А.Н. – М., Просвещение, 1987, 304 с. (22)
4. Онгарбаева Д.Т. Легкая атлетика с методикой преподавания [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Онгарбаева Д.Т., Мадиева Г.Б., Алимханов Е.А.- Электрон. текстовые данные.- Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014.- 100 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/58702.html>.- ЭБС «IPRbooks»
5. Морозов А.И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Морозов А.И.- Электрон. текстовые данные.-

Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. - 78 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70477.html>.- ЭБС «IPRbooks»

### **Периодические издания**

1. Зеличенко В.Б., Спичков В.Н., Штейнбах В.Л. Легкая атлетика. Энциклопедия в 2-х т. Том 1.
2. Зеличенко В.Б., Спичков В.Н., Штейнбах В.Л. Легкая атлетика. Энциклопедия в 2-х т. Том 2.
3. Орлов Р.В. Легкая атлетика. Краткая энциклопедия спорта
4. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике
5. Питер Дж. Л. Томпсон. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике

### **Интернет-ресурсы**

1. [nb.tuvsu.ru](http://nb.tuvsu.ru)
2. [elibrary.ru](http://elibrary.ru)
3. [e.lanbook.com](http://e.lanbook.com)
4. [biblioclub.ru//index.php](http://biblioclub.ru//index.php)
5. <http://www.sports.ru>. Легкая атлетика
6. <http://www.sports.ru>: Трибуна: Блоги о легкой атлетике
7. <http://www.trackandfield.ru>
8. <http://www.xcsport.ru>: бег, лыжи и другие циклические виды спорта

### **Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы.**

Практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

При проведении практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания, студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому разделу самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Дальнейшее закрепление и совершенствование методических приемов происходит в процессе их многократного воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, в быту, на отдыхе.

***Вопросы для самостоятельного изучения разделов дисциплины:***

1. Место и значение л/а в системе подготовки специалистов
2. История развития легкой атлетики в России
3. Анализ техники движений спортсмена
4. Правила отбора судей
5. Особенности правил соревнований по многоборью
6. Организация и проведение соревнования по прыжкам
7. Заполнение протоколов по метаниям
8. Легкоатлетические многоборья

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (Физическая культура), компетентностный подход реализуется использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития требуемых компетенций обучающихся. В рамках учебных занятий предусмотрены встречи и мастер - классы экспертов и специалистов в изучаемой области знаний.

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **8.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Перечень материально-технического обеспечения дисциплины включает в себя специальные помещения для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа имеются демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия. По дисциплине «Физическая

культура и спорт» имеются презентации по отдельным темам курса, позволяющие наиболее эффективно освоить представленный учебный материал.

При проведении занятий лекционного типа/семинарского типа используются:

лицензионное программное обеспечение:

**Зарубежное лицензионное ПО**

№	Производитель	Наименование	Комментарии	лицензии
1.	MSAcademicEES	Office 365 ProPlusEdu ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr A Faculty EES	нужно всему КБГУ	лицензия
2.	MSAcademicEES	Office 365 ProPlusEdu ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr STUUseBnft Student EES	нужно всему КБГУ	лицензия
3.	MSAcademicEES	Core CALClient Access License ALNG LicSAPk MVL DvcCAL A Faculty EES	нужно всему КБГУ	лицензия
4.	MSAcademicEES	WINEDUpperDVC ALNG UpgrdSAPk MVL A Faculty EES (Корпоративная подписка на продукты Windows операционная система и офис)	нужно всему КБГУ	лицензия
5.	SolidWorks	SOLIDWORKS EDU Edition 2020-2021 Network - 200 Users Sub Service Renewal - 1 Year	ИАСиД	лицензия
6.	StatSoft	Statistica Ultimate Academic for Windows 13 Russian/13 English на 500 пользователей Локальная версия (Named User) Годовая лицензия	ИАСиД, ИФиМ, ИИЭиР, КИТЭ	лицензия
7.	Mathlab/Simulink	ТАН-25	ИФиМ	лицензия
8.	Embarcadero	RAD Studio Architect Concurrent AcademicEdition 1 Year Term License	ИИЭиР (работа с базами данных)	лицензия
9.	AdobeCreativeCloud	Adobe Creative Cloud for Teams – All Apps. Лицензии Education Device license для образовательных организаций	КБГУ	лицензия
10.	Sketchup	SketchUp Pro 2020 - License for Education -- LAB for 1 year.	ИАСиД (3D моделирование)	лицензия
11.	PTC	Mathcad Education - University Edition Subscription (50 pack)	ИИЭиР и ИФиМ	лицензия
12.	Chaos Group	Vray educational license	ИАСиД	лицензия
13.	Chaos Software Ltd.	Corona Renderer Образовательная/студенческая лицензия	ИАСиД	лицензия
14.	SMART Technologies ULC	SMART Notebook	Педагогический колледж	лицензия



№	Производитель	Наименование	Комментарии	лицензии
15.	Corel	CorelDRAW Graphics Suite	ИАСИД, ИФиМ, ИИЭиР, КИТЭ	лицензия
16.	ABBYY	ABBYY FineReader	КБГУ	лицензия
17.		Autodesk		лицензия
18.		3DMax		лицензия

### Зарубежное ПО (свободно распространяемое)

№	Производитель	Наименование	Комментарии	лицензии
1.		Web Browser - Firefox	КБГУ	Бесплатно
2.		AtomEditor	КИТиЭ	Бесплатно
3.		Python	Язык программирования	Бесплатно
4.	IBM	Eclipse	свободная интегрированная среда разработки модульных кроссплатформенных приложений	Бесплатно
5.	Фирма Sun Microsystems	Apache OpenOffice	Аналог Microsoft Office	Бесплатно

### Российское лицензионного ПО

№	Производитель	Наименование	Комментарии	лицензии
1.	Kaspersky	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal License	нужно всему КБГУ	лицензия
2.	DrWeb	Dr.Web Desktop Security Suite Комплексная защита + Центр управления на 12 мес., 200 ПК, продление	нужно всему КБГУ	лицензия
3.	Аскон	Учебный Комплект Компас-3D. Проектирование и конструирование в машиностроении, лицензия.	ИАСиД	лицензия
4.		Антиплагиат ВУЗ	УНИИД (нужно всему КБГУ)	лицензия
5.	ГРАНД-Смета	Право на использование с лицензией на одно рабочее место: ПК ГРАНД-Смета 2021 флеш-версия	ИАСиД	лицензия
6.	ГРАНД-Смета	Регион: Республика Кабардино-Балкарская ТЕР-2001 в ред. 2009г. Республика Кабардино-Балкарская (nb104070 / 07.09.11г.) Основное место	ИАСиД	лицензия

№	Производитель	Наименование	Комментарии	лицензии
7.	ГРАНД-Смета	Регион: Республика Кабардино-Балкарская ТЕР-2001 в ред. 2009г. Республика Кабардино-Балкарская (nb104070 / 07.09.11г.) Дополнительное место	ИАСиД	лицензия
8.		Права на программное обеспечение Project Expert 7 Tutorial 16 учебных мест	ИПЭиФ	лицензия

#### Российское ПО (свободно распространяемое)

№	Производитель	Наименование	Комментарии	Сроки лицензии
1.	StarForce Technologies, Россия, Москва	Foxit PDF Reader	для просмотра электронных документов в стандарте PDF	Бесплатно
2.	Россия	7zip	архиватор	Бесплатно

При осуществлении образовательного процесса студентами и преподавателем используются следующие информационно справочные системы: ЭБС «АйПиЭрбукс», ЭБС «Консультант студента», СПС «Консультант плюс», СПС «Гарант».

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

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья университетом обеспечивается:

1. Альтернативная версия официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих;
2. Для инвалидов с нарушениями зрения (слабовидящие, слепые):
  - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь, дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; наличие средств для усиления остаточного зрения, брайлевской компьютерной техники, видеоувеличителей, программ невидимого доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающегося с нарушениями зрения;
  - задания для выполнения на зачете зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту обучающимся;

3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху (слабослышащие, глухие):

- на зачете присутствует ассистент, оказывающий обучающемуся необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- зачет проводится в письменной форме;

4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- созданы материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекту питания, туалетные и другие помещения университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений);

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию обучающегося зачет проводится в устной форме.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

**Лист изменений (дополнений)**  
**в рабочей программе дисциплины «\_\_\_\_\_»**  
**по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (Физическая куль-**  
**тура) на 20\_\_20\_\_ учебный год**

№ п/п	Элемент (пункт) РПД	Перечень вносимых изменений (дополнений)	Примечание

*Обсуждена и рекомендована на заседании*

Института педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования

протокол N\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Директор Института \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  

личная подпись
расшифровка подписи
дата

**Приложение 2**

**Распределение баллов текущего и рубежного контроля**

<i>№п/п</i>	<i>Вид контроля</i>	<i>Сумма баллов</i>			
		<i>Общая сумма</i>	<i>1-я точка</i>	<i>2-я точка</i>	<i>3-я точка</i>
<b>1-</b>	<b>Посещение занятий</b>	<b>до 10 баллов</b>	<b>до 3 б.</b>	<b>до 3б.</b>	<b>до 4б.</b>
<b>2-</b>	<b>Текущий контроль:</b>	<b>до 30 баллов</b>	<b>до 10 б.</b>	<b>до 10 б.</b>	<b>до 10 б.</b>
	<b>Устный опрос</b>	<i>от 0 до 9 б.</i>	<i>от 0 до 3 б.</i>	<i>от 0 до 3 б.</i>	<i>от 0 до 3 б.</i>
	<b>Выполнение самостоятельных заданий:</b>				
	<i>Решение типовых заданий для самостоятельной работы</i>	<i>от 0 до 6 б.</i>	<i>от 0 до 2 б.</i>	<i>от 0 до 2 б.</i>	<i>от 0 до 2 б.</i>
	<i>Написание рефератов</i>	<i>от 0 до 9 б.</i>	<i>от 0 до 3 б.</i>	<i>от 0 до 3 б.</i>	<i>от 0 до 3 б.</i>
<b>3.</b>	<b>Рубежный контроль</b>	<b>до 30 баллов</b>	<b>до 10 б.</b>	<b>до 10 б.</b>	<b>до 10 б.</b>
	тестирование	от 0- до 12б.	от 0- до 4б.	от 0- до 4б.	от 0- до 4б.
	коллоквиум	от 0 до 18б.	от 0 до 6 б.	от 0 до 6 б.	от 0 до 6 б.
	<b>Итого сумма текущего и рубежного контроля</b>	<b>до 70 баллов</b>	<b>до 23б.</b>	<b>до 23б</b>	<b>до 24б</b>

**Шкала оценивания планируемых результатов обучения**

**Текущий и рубежный контроль**

Се- местр	Шкала оценивания			
	0-35 баллов	36-50 баллов	51-60 баллов	61-70 баллов
<b>тре- тий</b>	Частичное посещение аудиторных занятий. Неудовлетворительное выполнение домашнего задания. Плохая подготовка к балльно-рейтинговым мероприятиям. Студент не допускается к промежуточной аттестации	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Частичное выполнение домашнего задания. Частичное выполнение заданий для самостоятельной работы, тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценку «удовлетворительно».	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение домашнего задания. Выполнение заданий для самостоятельной работы, тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценку «хорошо».	Полное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение домашнего задания. Выполнение заданий для самостоятельной работы, тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценку «отлично».

**Промежуточная аттестация**

Семестр	Шкала оценивания			
	Неудовлетворительно (36-60 баллов)	Удовлетворительно (61-80 баллов)	Хорошо (81-90 баллов)	Отлично (91-100 баллов)
третий	Студент имеет 36-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене не дал полного ответа ни на один вопрос. Студент имеет 36-45 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ только на один вопрос	Студент имеет 36-50 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ на один вопрос и частично ответил на второй. Студент имеет 46-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ на один вопрос или частично ответил на оба вопроса. Студент имеет по итогам текущего и рубежного контроля 61-70 баллов на экзамене не дал полного ответа ни на один вопрос.	Студент имеет 51-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ на один вопрос и частично ответил на второй. Студент имеет 61 – 65 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ на один вопрос и частично ответил на второй. Студент имеет 66-70 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ только на один вопрос.	Студент имеет 61-70 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ на оба вопроса.