

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра Спортивных, медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Факультет физической  
культуры и спорта

Геберт Виталий  
Климентьевич

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.О.17.01 Теория и методика обучения легкой атлетике  
на 108 часа(ов), 3 зачетных(ые) единиц(ы)  
для направления подготовки (специальности) 49.03.01 - Физическая культура

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_

Профиль – Спортивная тренировка (для набора 2022)  
Форма обучения: Очная

# 1. Организационно-методический раздел

## 1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

Формирование у студентов знаний, умений, навыков в теории и практике легкой атлетике, позволяющих им ориентироваться в вопросах истории, специальной терминологии, технике исполнения и методике обучения легкоатлетическим упражнениям, в документах планирования, в судействе и организации соревнований для решения организационно-методических и профессионально-педагогических задач в профессиональной деятельности будущих бакалавров физической культуры и спорта.

Задачи изучения дисциплины:

1. Освоение теоретических знаний студентами факультета физической культуры.
2. Формирование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники легкоатлетических видов.
3. Формирование способности к аналитической деятельности, коррекции ошибок и неточностей в процессе выполнения технических элементов.
4. Формирование способности обучать и правильно строить процесс обучения, исходя из конкретных условий.
5. Развитие необходимых физических качеств для эффективного изучения техники движений и достижения достаточного уровня спортивной подготовленности.
6. Формирование умений и навыков тренерской деятельности в различных видах легкой атлетики.
7. Формирование способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений.

## 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Учебная дисциплина «Теория и методика обучения легкой атлетике» входит в Базовую часть модуля теории и методики обучения базовым видам спорта ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль Спортивная тренировка. Логически и содержательно взаимосвязана с другими дисциплинами и профессиональными модулями, входящими в эту часть, а также с разделами «Учебная практика» и «Производственная практика», формирующими, прежде всего, профессиональные компетенции. Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированные у обучающихся в результате освоения таких дисциплин, как «Естественнонаучные основы физической культуры и спорта», «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика спортивной тренировки», «Научно-методическая деятельность в спорте».

## 1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы), 108 часов.

Виды занятий	Семестр 2	Всего часов
--------------	-----------	-------------

Общая трудоемкость		108
Аудиторные занятия, в т.ч.	48	48
Лекционные (ЛК)	16	16
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	0	0
Лабораторные (ЛР)	32	32
Самостоятельная работа студентов (СРС)	24	24
Форма промежуточной аттестации в семестре	Экзамен	36
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

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

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
ОПК-1	ОПК 1.1.Знает: - морфологические особенности физической культуры различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата	Знать: терминологию и классификацию в легкой атлетике; - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетике; - правила и

<p>человека; -  биомеханику статических  положений и  различных видов движений  человека; -  биомеханические технологии  формирования  и совершенствования движений  человека с  заданной результативностью; –  химический  состав организма человека; –  возрастные  особенности обмена веществ при  организации занятий физической  культурой и  спортом; – особенности обмена  веществ лиц  разных возрастных групп; -  физиологические  функции основных органов и  систем  человека в возрастном и половом  аспекте; -  физиологические механизмы  регуляции  деятельности основных органов и  систем  организма человека в возрастном  и половом  аспекте; - физиологические  механизмы  регуляции деятельности основных  органов и  систем организма человека  различных  возрастных и гендерных групп в  покое и при  мышечной работе; -  физиологические и  биохимические закономерности  двигательной  активности и процессов  восстановления; -  анатомио-физиологические и  биомеханические основы развития  физических качеств; -  психологическую  характеристику физического</p>	<p>организация  соревнований в  легкой атлетике; -  способы оценки  результатов  обучения в легкой  атлетике;</p> <p>Уметь: - ставить  различные виды  задач и  организовывать их  решение на  занятиях по легкой  атлетике; - решать  поставленные  задачи занятия,  подбирать  методику  проведения  занятий по легкой  атлетике, с учетом  возраста  ,подготовленности,  индивидуальных  особенностей,  интересов  обучающихся,  занимающихся; -  определять  средства и  величину нагрузки  на занятиях по  легкой атлетике, в  зависимости от  поставленных  задач; -  использовать на  занятиях  педагогически  обоснованные  формы, методы,  средства и приемы  организации  деятельности  занимающихся с</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

воспитания,  
спорта и двигательной рекреации;  
- основные  
понятия возрастной психологии, в  
том числе  
психологические особенности  
занимающихся  
старшего дошкольного, школьного  
возраста,  
взрослых и людей пожилого  
возраста; -  
положения теории физической  
культуры,  
определяющие методику  
проведения занятий  
в сфере физической культуры и  
спорта с  
различным контингентом  
обучающихся и  
занимающихся; - специфику  
планирования,  
его объективные и субъективные  
предпосылки, масштабы и  
предметные  
аспекты планирования; - целевые  
результаты и параметры  
применяемых  
нагрузок; - методические и  
технологические  
подходы, структуру построения  
занятий,  
формы и способы планирования; -  
основные  
и дополнительные формы занятий;  
-  
документы планирования  
образовательного  
процесса и тренировочного  
процесса на  
разных стадиях и этапах; -  
организацию  
образовательного процесса по  
физической  
культуре в образовательных  
организациях культуре в  
образовательных организациях  
общего и профессионального  
образования; -  
организацию деятельности

учетом  
особенностей  
легкой атлетики; -  
определять  
формы, методы и  
средства  
оценивания  
процесса и  
результатов  
деятельности  
занимающихся при  
освоении  
программ по  
легкой атлетике.

Владеть: - планированием  
занятий по легкой  
атлетике; -  
планированием  
мероприятий  
оздоровительного  
характера с  
использованием  
средств легкой  
атлетики; -  
планированием  
внеурочных  
занятий (кружков  
физической  
культуры, групп  
ОФП, спортивных  
секций);

учащихся,  
направленной на освоение  
дополнительной  
общеобразовательной программы  
по  
физической культуре и спорту; -  
терминологию и классификацию в  
гимнастике, легкой атлетике,  
плавании,  
подвижных и спортивных играх,  
лыжном  
спорте (здесь и далее может быть  
исключен  
при отсутствии климатических  
возможностей  
проведения занятий); - принципы  
и порядок  
разработки учебно-программной  
документации для проведения  
занятий по  
гимнастике, легкой атлетике,  
плаванию,  
подвижным и спортивным играм,  
лыжному  
спорту; - содержания и правила  
оформления  
плана учебно-тренировочного  
занятия с  
использованием средств  
гимнастики, легкой  
атлетики, плавания, подвижных и  
спортивных  
игр, лыжного спорта; - правила и  
организация  
соревнований в гимнастике,  
легкой атлетике,  
плавании, подвижных и  
спортивных играх,  
лыжном спорте; - способы оценки  
результатов обучения в  
гимнастике, легкой  
атлетике, плавании, подвижных и  
спортивных  
играх, лыжном спорте; -  
терминологию,  
классификацию и общую  
характеристику  
спортивных дисциплин  
(упражнений) в ИВС; -

средства и методы физической, технической, тактической психологической подготовки в ИВС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.

ОПК-1.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнo-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся

физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой

атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-

тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.

ОПК- 1.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; -

	<p>планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	
ОПК-3	<p>ОПК 3.1.Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; -</p>	<p>Знать: - историю и современное состояние легкой атлетики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды как базового вида спорта; - воспитательные возможности занятий легкой атлетикой; - терминологию легкой атлетики; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на</p>

<p>терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; -</p>	<p>короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;</p> <p>Уметь: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; -методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; -методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы

материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики; - распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики; -

<p>обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p> <p>ОПК-3.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и</p>	<p>оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике.</p> <p>Владеть: - техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - проведением фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - участвовать в судействе</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС); - использовать</p>	<p>соревнований по легкой атлетике.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------

стандартное и дополнительное  
оборудование пользоваться  
спортивным  
инвентарем, и контрольно-  
измерительными  
приборами на занятиях  
физической  
культурой с использованием  
средств  
гимнастики, легкой атлетики,  
плавания,  
подвижных и спортивных игр,  
лыжного  
спорта; - организовывать (строить,  
перестраивать, размыкать,  
размещать,  
перемещать и т.п.) группу  
занимающихся в  
зависимости от поставленных  
задач для  
безопасного выполнения любых  
гимнастических упражнений; -  
организовывать группу  
занимающихся в  
зависимости от поставленных  
задач для  
безопасного выполнения  
упражнений легкой  
атлетики, спортивных и  
подвижных игр,  
плавания, лыжной подготовки; -  
контролировать и оценивать  
работу  
обучающихся на занятиях и  
самостоятельную  
работу, успехи и затруднения в  
освоении  
средств гимнастики, легкой  
атлетики,  
спортивных и подвижных игр,  
плавания,  
лыжной подготовки; - оценивать  
качество  
выполнения упражнений в  
гимнастике, легкой  
атлетике, плавании, подвижных и  
спортивных  
играх, лыжном спорте и  
определять ошибки в

технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке;

- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых

мероприятиях; -  
анализировать и корректировать  
уровень  
сформированности физической  
культуры  
обучающихся; - анализировать  
эффективность проведения  
занятий по  
базовым видам спорта по  
количественным и  
качественным критериям; -  
формировать  
основы физкультурных знаний; -  
нормировать и регулировать  
нагрузки на  
занятиях с учетом  
индивидуальных  
особенностей обучающихся; -  
применять  
методы диагностики и оценки  
показателей  
уровня и динамики развития и  
физической  
подготовленности обучающихся.  
ОПК- 3.3.  
Имеет опыт: - проведения  
комплексов  
упражнений с учетом  
двигательных режимов,  
функционального состояния и  
возраста  
контингента занимающихся; -  
владения  
техникой общеподготовительных,  
специально-подготовительных и  
соревновательных гимнастических  
элементов, гимнастическим  
стилем  
исполнения гимнастических  
упражнений; -  
владения техникой видов легкой  
атлетики на  
уровне выполнения контрольных  
нормативов; - владения техникой  
способов  
плавания и прикладного плавания  
на уровне  
выполнения контрольных  
нормативов; -

владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по

	<p>учебному предмету «Физическая культура»;      проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	
ОПК-7	<p>ОПК- 7.1.Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержания; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.) - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором;</p>	<p>Знать: Внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - санитарно-гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий легкой атлетикой; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике, - способы</p>

<p>- основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий</p>	<p>(варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике; - особенности занятий легкой атлетикой, с учащимися различных медицинских групп.</p> <p>Уметь: обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике.</p> <p>Владеть: проведением инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; - проведением бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным</p>	<p>спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - обеспечением безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС. ОПК- 7.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях;

-травматических повреждениях; -  
распознавать заболевания  
различных  
органов и систем по наиболее  
типичным  
признакам с целью  
предотвращения  
развития острых патологических  
состояний, а  
также обеспечения  
своевременного  
обращения за медицинской  
помощью; -  
осуществлять контроль отсутствия  
медицинских противопоказаний к  
занятиям  
физической культурой и спортом;  
-  
разъяснять в простой и доступной  
форме  
правила техники безопасности при  
выполнении упражнений, при  
использовании  
спортивного инвентаря; - вести  
разъяснительную беседу по  
профилактике и  
соблюдении техники безопасности  
при  
выполнении упражнений; -  
поддерживать  
дисциплину во время  
тренировочных  
занятий; - выявлять неисправности  
спортивных объектов и инвентаря;  
-  
обеспечивать безопасное  
выполнение  
упражнений на занятиях по  
гимнастике,  
легкой атлетике, плаванию,  
подвижным и  
спортивным играм, лыжной  
подготовке; -  
организовывать группу  
занимающихся в  
зависимости от поставленных  
задач для  
безопасного выполнения  
упражнений на

занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности. ОПК- 7.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических

состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при травматических повреждениях; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике,

легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности. ОПК- 7.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения

	<p>этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

##### 3.1 Структура дисциплины для очной формы обучения

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			С Р С
					Л К	П З (С З)	Л Р	
1	1.1	Введение в легкую атлетику. Кроссовый бег	История развития легкой атлетики. Правила соревнований. Краткий исторический очерк. Особенности техники кроссового бега	18	4	0	8	6
2	2.1	Метание диска, копья. Толкание ядра. Метание мяча, гранаты	Особенности техники метания диска. Особенности техники метания копья. Техника толкания ядра.	18	4	0	8	6

			Техника метания малого мяча, гранаты.					
3	3.1	Прыжки в высоту и в длину	Краткий исторический очерк. Техника прыжков в высоту с разбега. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега.	18	4	0	8	6
4	4.1	Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Бег на короткие дистанции. Барьерный бег	Техника бега на длинные дистанции. Техника эстафетного бега. Техника бега на короткие дистанции. Техника барьерного бега.	18	4	0	8	6
Итого				72	16	0	32	24

### 3.2. Содержание разделов дисциплины

#### 3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Введение в легкую атлетику. Кроссовый бег	Термины и понятия, история, классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. Правила соревнований в легкой атлетике. Средства и методы обучения в кроссовом беге. Общая и специальная физическая подготовка. Методика проведения занятий по кроссовой подготовке.	4
2	2.1	Метание диска, копья. Толкание ядра. Метание мяча, гранаты	Средства и методы обучения в метании диска и копья. Общая и специальная физическая подготовка. Методика проведения занятий в метании Средства и методы обучения в толкании ядра. Общая и специальная физическая подготовка. Методика проведения занятий. Средства и методы обучения в метании мяча и гранаты. Общая и специальная физическая подготовка. Методика проведения занятий.	4

3	3.1	Прыжки в высоту и в длину	Средства и методы обучения прыжкам в высоту различными способами. Общая и специальная физическая подготовка. Методика проведения занятий по прыжкам в высоту. Средства и методы обучения прыжкам в длину различными способами. Общая и специальная физическая подготовка. Методика проведения занятий по прыжкам в длину.	4
4	4.1	Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Бег на короткие дистанции. Барьерный бег	Средства и методы обучения. Общая и специальная физическая подготовка. Методика проведения занятий. Методика обучения бега на короткие дистанции. Средства и методы обучения. Общая и специальная физическая подготовка. Методика проведения занятий.	4

### 3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

### 3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Введение в легкую атлетику. Введение в легкую атлетику	Организация соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований. Протоколы соревнований. Техника кроссового бега. Техника бега по дистанции (положение корпуса, работа ног и рук). Способы преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие физических качеств. Техника бега с барьерами.	8
2	2.1	Метание диска, копья. Толкание ядра. Метание мяча, гранаты	Техника метания диска и методика обучения. Техника метания копья и методика обучения. Развитие физических качеств. Техника метания диска и методика обучения.	8

			Техника метания копья и методика обучения. Развитие физических качеств.	
3	3.1	Прыжки в высоту и в длину	Техника прыжков в высоту с разбега (способы - «перешагивание», «перекат», «перекидной», «фосбери-флоп»). Методика обучения. Развитие физических качеств. Техника прыжков в длину различными способами. Методика обучения. Развитие физических качеств.	8
4	4.1	Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Бег на короткие дистанции. Барьерный бег	Техника бега на длинные дистанции (положение корпуса, работа ног и рук). Техника финиширования. Воспитание общей и специальной выносливости. Методика обучения. Эстафетный бег. Техника бега на длинные дистанции (положение корпуса, работа ног и рук). Техника финиширования. Воспитание общей и специальной выносливости. Методика обучения. Эстафетный бег.	8

### 3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

Модуль	Номер раздела	Содержание материалов, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной деятельности	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Термины и понятия. История, классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. Правила соревнований в легкой атлетике. Кроссовый бег	Индивидуальное творческое задание (положение о соревнованиях, словарь). Реферат. Составление конспекта занятия. Составление комплекса упражнений.	6
2	2.1	Метание диска, копья. Толкание ядра	Составление конспекта занятия. Составление комплекса упражнений. Реферат.	6
3	3.1	Прыжки в высоту. Прыжки в длину	Составление конспекта занятия. Составление комплекса упражнений.	6

			Реферат.	
4	4.1	Бег на длинные дистанции. Бег на короткие дистанции	Составление конспекта занятия. Составление комплекса упражнений. Реферат.	6

#### 4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

#### 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### 5.1. Основная литература

###### 5.1.1. Печатные издания

1. 1. Жилкин, А.И. Легкая атлетика : учеб. пособие для студентов вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2005. - 464 с. - (Высш. проф. образование).

2. 2. Легкая атлетика: учебник / под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - 4-е изд., перераб. и доп. - Москва: Физкультура и спорт, 1989. - 671 с.: ил.

3. 3. Макаров, Александр Николаевич. Легкая атлетика: учебник / Макаров Александр Николаевич, Сирис Павел Зефиорович, Теннов Владимир Павлович; под ред. А.Н. Макарова. - 2-е изд., дораб. - Москва: Просвещение, 1990. - 208 с.: ил.

###### 5.1.2. Издания из ЭБС

1. 1. Германов, Геннадий Николаевич. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: Учебное пособие / Германов Геннадий Николаевич; Германов Г.Н., Никитушкин В.Г., Цуканова Е.Г. - Computer data. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 461. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-05784-3: 1000.00. <https://www.biblio-online.ru/book/FC84B8CA-A2DE-4B68-83FF-963AD1B8AFF9>

##### 5.2. Дополнительная литература

###### 5.2.1. Печатные издания

1. 1. Германов, Геннадий Николаевич. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: Учебное пособие / Германов Геннадий Николаевич; Германов Г.Н., Никитушкин В.Г., Цуканова Е.Г. - Computer data. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 461. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-05784-3: 1000.00. <https://www.biblio-online.ru/book/FC84B8CA-A2DE-4B68-83FF-963AD1B8AFF9>

2. 2. Малков, Евгений Алексеевич. Подружись с "королевой спорта" / Малков Евгений

Алексеевич. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Просвещение, 1991. - 127 с. - 4-00

3. 3. Федорова М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика: учеб. Пособие. В 2 ч. Ч. 1: Теория спортивной тренировки/ М.Ю. Федорова. – Чита: ЗабГУ, 2014. – 202 с.

4. 4. Федорова М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика: учеб. пособие. В 2 Ч. 2: Практические основы спортивной тренировки/ М.Ю. Федорова, Е.И. Овчинникова. – Чита: ЗабГУ, 2014. – 237 с.

### 5.2.2. Издания из ЭБС

1. 1. Завьялова, Татьяна Александровна. Теория и методика избранного вида спорта: Учебное пособие / Завьялова Татьяна Александровна; Шивринская С.Е. - отв. ред. - 2-е изд. - Computer data. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 247. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-04908-4: 1000.00. <https://www.biblio-online.ru/book/772F5F4E-1954-46EB-BEF9-B69A5FE2F22F>

### 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Название	Ссылка
<a href="http://www.runners.ru">http://www.runners.ru</a>	<a href="http://www.runners.ru">http://www.runners.ru</a>

## 6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

- 1) MPLab Xpress
- 2) STADIA
- 3) СПС "Консультант Плюс"

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения лабораторных занятий	
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории,

## 8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Методические рекомендации по изучению дисциплины «Теория и методика обучения легкой атлетике» предназначены для организации процесса изучения студентами теоретических и практических материалов дисциплины, а также для повышения эффективности самостоятельного изучения.

Занятия организуются в традиционных для вуза формах - лекции, лабораторные занятия, самостоятельная работа. Для студентов заочной формы обучения большая часть часов отводится на самостоятельное изучение дисциплины.

Организация учебного процесса предусматривает лекционный курс, лабораторные занятия и самостоятельную работу студентов. Лекция. Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь.

Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на лабораторном занятии.

Перед посещением лекции необходимо ознакомиться с ее темой и содержанием. После того, как лекция прослушана, нужно проработать вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение. После каждой лекции помещены вопросы, ответы на которые помогут студентам проконтролировать себя, показать, насколько они хорошо и глубоко усвоили материал. На некоторые вопросы достаточно устного ответа, но некоторые надо законспектировать ответ. Лабораторное занятие. При подготовке к лабораторному занятию следует ознакомиться с вопросами, относящимися к теме данного занятия, тщательно проработать материал, изложенный на лекциях, а также материал, имеющийся в учебных пособиях и других источниках, рекомендуемых преподавателем. На лабораторном занятии нужно внимательно следить за процессом обсуждения вопросов темы занятия и активно участвовать в их решении, чтобы лучше понять и запомнить основные положения и выводы, вытекающие из обсуждения, сделать соответствующие записи в тетради.

Для успешной подготовки к зачету (экзамену) в первую очередь необходимо ознакомиться с примерными вопросами для зачета (экзамена). Повторив теоретический материал по учебникам, внимательно просмотрите записи, сделанные при прослушивании лекций, подготовке к практическим занятиям. Обратит особое внимание на выводы и обобщения, сделанные в ходе лабораторных занятий.

Виды самостоятельной работы и рекомендации по ее выполнению.

1. Работа с учебно-методической литературой: самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

Методические рекомендации: для более глубокого раскрытия вопросов способствует работа с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме лекционного или практического занятия, что позволит студентам проявить свою

индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

2. Подготовка презентации: презентация, согласно толковому словарю русского языка Д.Н. Ушакова: «... способ подачи информации, в котором присутствуют рисунки, фотографии, анимация и звук». Для подготовки презентации рекомендуется использовать:

PowerPoint, MS Word, Acrobat Reader, LaTeX-овский пакет beamer. Самая простая программа для создания презентаций – Microsoft PowerPoint.

Методические рекомендации:

Для подготовки презентации необходимо собрать и обработать начальную информацию.

Последовательность подготовки презентации: Четко сформулировать цель презентации:

вы хотите свою аудиторию мотивировать, убедить, заразить какой-то идеей или просто формально отчитаться. Определить каков будет формат презентации: живое

выступление (тогда, сколько будет его продолжительность) или электронная рассылка

(каков будет контекст презентации). Отобрать всю содержательную часть для презентации и выстроить логическую цепочку представления. Определить ключевые

моменты в содержании текста и выделить их. Определить виды визуализации (картинки)

для отображения их на слайдах в соответствии с логикой, целью и спецификой

материала. Подобрать дизайн и форматировать слайды (количество картинок и текста,

их расположение, цвет и размер). Проверить визуальное восприятие презентации. К видам

визуализации относятся иллюстрации, образы, диаграммы, таблицы.

Иллюстрация – представление реально существующего зрительного ряда. Образы – в

отличие от иллюстраций – метафора. Их назначение – вызвать эмоцию и создать

отношение к ней, воздействовать на аудиторию. С помощью хорошо продуманных и

представляемых образов, информация может надолго остаться в памяти человека.

Диаграмма – визуализация количественных и качественных связей. Их используют для

убедительной демонстрации данных, для пространственного мышления в дополнение к

логическому. Таблица – конкретный, наглядный и точный показ данных. Ее основное

назначение – структурировать информацию, что порой облегчает восприятие данных

аудиторией.

Практические советы по подготовке презентации: готовьте отдельно: печатный текст +

слайды + раздаточный материал; слайды – визуальная подача информации, которая

должна содержать минимум текста, максимум изображений, несущих смысловую

нагрузку, выглядеть наглядно и просто; текстовое содержание презентации – устная речь

или чтение, которая должна включать аргументы, факты, доказательства и эмоции;

рекомендуемое число слайдов 17-22; обязательная информация для презентации: тема,

фамилия и инициалы выступающего; план сообщения; краткие выводы из всего

сказанного; список использованных источников; раздаточный материал – должен

обеспечивать ту же глубину и охват, что и живое выступление: люди больше доверяют

тому, что они могут унести с собой, чем исчезающим изображениям, слова и слайды

забываются, а раздаточный материал остается постоянным осязаемым напоминанием;

раздаточный материал важно раздавать в конце презентации; раздаточный материалы

должны отличаться от слайдов, должны быть более информативными.

3. Составление словаря.

Алгоритм составления понятийного словаря темы (раздела):

1) После изучения темы (раздела) выпишите в тетрадь новые термины.

2) Расположить их в алфавитном порядке.

3) К каждому термину дайте определение, используя: записи лекционных и занятий; основной учебник; дополнительную справочную литературу; сайты Интернета.

4) В скобках рядом с термином укажите использованные источники.

#### 4. Написание реферата.

Реферат (от лат. *referre* — докладывать, сообщать) — краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу.

Алгоритм написания реферативного сообщения:

1. Сформулируйте тему. Подготовительная работа над рефератом начинается с формулировки темы. Тема выражает содержание будущего текста, фиксируя как предмет исследования, так и его ожидаемый результат. Для того чтобы работа над рефератом была успешной, необходимо, чтобы тема заключала в себе проблему, скрытый вопрос.

Грамотно сформулированная тема зафиксировала предмет изучения.

2. Поиск источников. Задача — найти информацию, относящуюся к данной теме и разрешить поставленную проблему. Составление библиографического списка.

3. Работа с источниками. Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения. Создание конспектов для написания реферата.

4. Создание текста. Текст реферата должен подчиняться определенным требованиям: он должен раскрывать тему, обладать связностью и цельностью.

4.1. Раскрытие темы предполагает, что в тексте реферата излагается относящийся к теме материал и предлагаются пути решения содержащейся в теме проблемы.

4.2. Структура реферата. Требования к введению. Во введении аргументируется актуальность исследования, - т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками; перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Введение может также содержать обзор источников или экспериментальных данных, уточнение исходных понятий и терминов, сведения о методах исследования. Во введении обязательно формулируются цель и задачи реферата. Объем введения – в среднем около 10% от общего объема реферата. Основная часть реферата. Основная часть реферата раскрывает содержание темы. Она наиболее значительна по объему, наиболее значима и ответственна. В ней обосновываются основные тезисы реферата, приводятся развернутые аргументы, предполагаются гипотезы, касающиеся существа обсуждаемого вопроса. Изложение материала основной части подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты. Заключение. Заключение — последняя часть научного текста. В ней краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования. Здесь же могут намечаться и дальнейшие перспективы развития темы. Список использованной литературы. Реферат любого уровня сложности обязательно сопровождается списком используемой литературы. Названия книг в списке располагают по алфавиту с указанием выходных данных использованных источников.

5. Редактирование текста. Требования, предъявляемые к оформлению реферата.

Объемы рефератов колеблются от 10-15 печатных страниц. Работа выполняется на одной стороне листа стандартного формата. По обеим сторонам листа оставляются поля размером верхнее, нижнее – 2см. слева – 3 см, правое -1,5 см. Шрифт Times New Roman 14, интервал - 1,5. Все листы реферата должны быть пронумерованы. Каждый вопрос в тексте должен иметь заголовки в точном соответствии с наименованием в плане/оглавлении.

5. Составление плана-конспекта занятия.

Алгоритм выполнения:

1. Определение вида занятия, типа занятия, постановка задач (частных и общих).
2. Инвентарь и оборудование, используемый на занятиях.
3. Содержание частей занятия (вводно-подготовительная, основная и заключительная).
4. Дозировка нагрузки.
5. Организационно-методические указания.
6. Разработка положения и программы соревнований.

«Положение» наряду с «Правилами проведения соревнований» является основным документом, которым руководствуется судейская коллегия и участники соревнований.

«Положение» не должно противоречить «Правилам».

Перед разработкой Положения о соревнованиях необходимо предварительно решить три блока вопросов:

1. Цель и уровень планируемых соревнований (масштаб соревнований, состав участников).
2. Кто проводит данные соревнования (организации, участвующие в проведении).
3. Возможные условия проведения соревнований (место проведения, время проведения, материальное и финансовое обеспечение, судейский аппарат, бытовые условия пребывания участников и судей, подъезды к месту соревнований).

Основные разделы положения (алгоритм):

- 1) Цели и задачи.
- 2) Руководство проведением.
- 3) Время и место проведения.
- 4) Условия проведения.
- 5) Условия приема участников.
- 6) Обеспечение безопасности и требования к оборудованию и экипировки.
- 7) Программа соревнований.
- 8) Определение результатов.
- 9) Награждение.
- 10) Финансирование.
- 11) Порядок и сроки подачи заявок.

Разработчик/группа разработчиков:  
Анастасия Александровна Люлицина

**Типовая программа утверждена**

Согласована с выпускающей кафедрой  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.