

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.17.02 Теория и методика обучения легкой атлетике  
на 108 часа(ов), 3 зачетных(ые) единиц(ы)  
для направления подготовки (специальности) 49.03.02 - Физическая культура для лиц с  
отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

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

Профиль – Адаптивное физическое воспитание (для набора 2023)  
Форма обучения: Очная

# 1. Организационно-методический раздел

## 1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области (легкой атлетики) и реализация их в своей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

Освоение теоретических знаний студентами факультета физической культуры.

Формирование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники легкоатлетических видов.

Формирование способности к аналитической деятельности, коррекции ошибок и неточностей в процессе выполнения технических элементов.

Развитие необходимых физических качеств, для эффективного изучения техники движений и достижения достаточного уровня спортивной подготовленности.

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 модуль «Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности». Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированные у обучающихся в результате освоения таких дисциплин, как «Теория и методика спортивной тренировки», «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре и спорту», «Теория и методика физической культуры», «Биомеханика двигательной деятельности» и др.

## 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.	32	32
Лекционные (ЛК)	16	16
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	0	0
Лабораторные (ЛР)	16	16
Самостоятельная работа студентов (СРС)	40	40

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
УК-7	<p>УК-7.1. Знает: значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; основы организации здорового образа жизни; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности и видов спорта; основы планирования и проведения занятий по физической культуре; основы</p>	<p>Знать: правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов физкультурноспортивной деятельности и видов спорта; основы планирования и проведения занятий по физической культуре; основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;</p>

	<p>контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.</p>	
УК-7	<p>УК-7.2. Умеет: самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</p>	<p>Уметь: проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;</p>
УК-7	<p>УК-7.3. Имеет опыт: проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; планирования и проведения тренировочных занятий по виду спорта по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и</p>	<p>Владеть: планированием и проведением занятий по обучению технике базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; планирования и проведения тренировочных занятий по виду спорта по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; владения техникой основных двигательных действий базовых видов двигательной деятельности и видов спорта на уровне</p>

	<p>воспитанию личности;          владения техникой основных          двигательных действий          базовых видов двигательной          деятельности и видов спорта          на уровне выполнения          контрольных нормативов;          самоконтроля и анализа своего          физического состояния,          физической подготовленности</p>	<p>выполнения          контрольных нормативов</p>
<p>ОПК-1</p>	<p>ОПК-1.1. Знает: - историю и          современное состояние          базовых видов физкультурно-          спортивной деятельности, их          место и значение в физической          культуре, науке и образовании;          - терминологию базовых видов          физкультурно-спортивной          деятельности;          - средства и методы базовых видов          физкультурно-спортивной          деятельности и возможности их          применения в учебно-          воспитательном процессе по          адаптивной физической культуре;          - основы техники двигательных          действий и методики их обучения          в базовых видах физкультурно-          спортивной деятельности;          - особенности и методики          развития физических качеств и          двигательных способностей          средствами базовых видов          физкультурно-спортивной          деятельности;          - методики контроля и оценки          технической и физической          подготовленности обучающихся на          занятиях          базовыми видами          физкультурно-спортивной          деятельности;          - методики проведения          физкультурно-спортивных          мероприятий средствами базовых          видов          физкультурно-спортивной          деятельности.</p>	<p>Знать: терминологию          базовых видов          физкультурноспортивной          деятельности; - средства          и методы базовых видов          физкультурноспортивной          деятельности и          возможности их          применения          учебновоспитательном          процессе по адаптивной          физической культуре; -          основы техники          двигательных действий          и методики их обучения          в базовых видах          физкультурноспортивной          деятельности; -          особенности и методики          развития физических          качеств и двигательных          способностей          средствами базовых          видов физкультурноспортивной          деятельности; -          методики контроля и          оценки технической и          физической          подготовленности          обучающихся на          занятиях базовыми          видами физкультурноспортивной          деятельности; -          методики проведения          физкультурноспортивных          мероприятий          средствами базовых          видов физкультурноспортивной</p>

В

		деятельности.
ОПК-1	<p>ОПК-1.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать в своей деятельности терминологию базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- распределять на протяжении занятия адаптивной физической культурой средства базовых видов физкультурно-спортивной деятельности с учетом их влияния на организм лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях адаптивной физической культурой с использованием средств базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- оценивать качество выполнения двигательных действий в базовых</li> </ul>	<p>Уметь: оценивать качество выполнения двигательных действий в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности, определять ошибки в технике, <span style="float: right;">причины</span> их возникновения, подбирать приемы и средства для их устранения; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурноспортивной деятельности; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</p>

	<p>видах физкультурно-спортивной деятельности, определять ошибки в технике, причины их возникновения, подбирать приемы и средства для их устранения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики физического развития и физической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</li> </ul>	
ОПК-1	<p>ОПК-1.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- владения техникой двигательных действий в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- проведения урока адаптивной физической культуры по обучению технике двигательных действий и развитию физических качеств с использованием средств базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- составления комплексов физических упражнений по обучению технике двигательных действий и развитию физических качеств в базовых видах физкультурно-</li> </ul>	<p>Владеть: техникой двигательных действий в базовых видах физкультурноспортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения урока адаптивной физической культуры по обучению технике двигательных действий и развитию физических качеств с использованием средств базовых видов физкультурноспортивной деятельности;</li> <li>- составления комплексов физических упражнений по обучению технике двигательных действий и развитию физических качеств в базовых видах физкультурноспортивной деятельности с учетом особенностей лиц с отклонениями в</li> </ul>

	<p>спортивной деятельности с учетом особенностей лиц с отклонениями в состоянии отклонениями в состоянии здоровья;</p> <p>- проведения физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, с учетом особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>состоянии здоровья</p>
<p>ОПК-2</p>	<p>ОПК-2.1. Знает:</p> <p>- социальную роль, структуру и функции адаптивной физической культуры;</p> <p>- виды адаптивной физической культуры и способы их рационального применения при воздействии на телесность лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</p> <p>- цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере адаптивной физической культуры;</p> <p>- закономерности физического и психического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья и особенности их проявления в разные возрастные периоды;</p> <p>- особенности обучения технике двигательных действий и развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья на занятиях адаптивной физической культурой;</p> <p>- влияние физических упражнений на показатели физического развития и физической подготовленности при воздействии на телесность</p>	<p>Знать: - особенности обучения технике двигательных действий и развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья на занятиях адаптивной физической культурой; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и физической подготовленности при воздействии на телесность лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</p>



	<p>лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</p> <p>- особенности формирования знаний на занятиях адаптивной физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p>	
<p>ОПК-2</p>	<p>ОПК-2.2. Умеет: - использовать накопленные в области физической культуры и спорта знания для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных занятиях адаптивной физической культурой;</p> <p>- определять общие и конкретные цели и задачи в и в сфере различных видов адаптивной физической культуры;</p> <p>- планировать различные формы занятий, воздействующих на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</p> <p>- использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</p> <p>- определять цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере адаптивной физической культуры; - выявлять закономерности физического и психического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья и особенности их проявления в разные возрастные периоды;</p>	<p>Уметь: определять цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере адаптивной физической культуры; - применять специальные знания в процессе обучения двигательным действиям, при воздействии на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>

	<p>- выявлять особенности обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья на занятиях адаптивной физической культурой;</p> <p>- выявлять особенности формирования знаний на занятиях адаптивной физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</p> <p>- применять специальные знания в процессе обучения двигательным действиям, при воздействии на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p>	
ОПК-2	<p>ОПК-2.3.</p> <p>Имеет опыт: - обобщения информации о достижениях в сфере адаптивной физической культуры и спорта;</p> <p>- применения методик оценки физического развития и физической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</p> <p>- использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</p> <p>- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении видов адаптивной физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств адаптивной физической культуры и спорта</p>	<p>Владеть: особенностями обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья для формирования специальных знаний и их использования в проведении занятий по адаптивной физической культуре; - выявления особенностей формирования знаний на занятиях адаптивной физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - использования специальных знаний в процессе обучения двигательным действиям и развитию физических качеств, при воздействии на</p>

	<p>для оптимизации двигательного режима;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении физических упражнений, оказывающих воздействие на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- определения цели и задач учебно-воспитательного и тренировочного процесса по адаптивной физической культуре;</li> <li>- выявления закономерностей физического и психического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья и особенности их проявления в разные возрастные периоды;</li> <li>- выявления особенностей обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья для формирования специальных знаний и их использования в проведении занятий по адаптивной физической культуре;</li> <li>- выявления особенностей формирования знаний на занятиях адаптивной физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- использования специальных знаний в процессе обучения двигательным действиям и развития физических качеств, при воздействии на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</li> </ul>	<p>телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p>
ОПК-9	ОПК-9.1. Знает: - сущность компенсации оставшихся после болезни или травмы функций	Знать: - формирование двигательных навыков у лиц с отклонениями в

организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- фазы компенсаторных процессов различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- психологическая и психофизиологическая составляющая компенсаторных возможностей;
- внутрисистемная и межсистемная формы компенсации;
- условия формирования компенсаторных возможностей;
- методы формирования компенсаторных процессов;
- компенсаторные процессы в преодолении отрицательных последствий нарушенных функций и нормализации развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- психолого-педагогическая характеристика нозологических групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- коррекционное воздействие физическими упражнениями на компенсаторные возможности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- формирование двигательных навыков у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры;

- развитие физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры;

состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры; - развитие физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методики оценки компенсаторных возможностей функций организма, оставшихся после болезни или травмы;</li> <li>- технологию формулировки цели и задач развития компенсаторных функций организма.</li> </ul>	
ОПК-9	<p>ОПК-9.2.</p> <p>Умеет: - использовать методы формирования компенсаторных процессов в процессе занятий адаптивной физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оказывать коррекционное воздействие физическими упражнениями на компенсаторные возможности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- формировать двигательные навыки у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры;</li> <li>- развивать физические качества у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры;</li> <li>- использовать методики оценки компенсаторных возможностей функций организма, оставшихся после болезни или травмы;</li> <li>- использовать технологию формулировки цели и задач развития компенсаторных функций организма в процессе занятий адаптивной физической культурой.</li> </ul>	<p>Уметь: - формировать двигательные навыки у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры; - развивать физические качества у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры;</p>
ОПК-9	<p>ОПК-9.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования методов формирования компенсаторных процессов в процессе занятий адаптивной физической культурой;</li> <li>- оказания коррекционного воздействия физическими упражнениями на компенсаторные</li> </ul>	<p>Владеть: формированием двигательных навыков у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры; - развития физических качеств у лиц с отклонениями в</p>

	<p>возможности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирования двигательных навыков у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры;</li> <li>- развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры;</li> <li>- использования методик оценки компенсаторных возможностей функций организма, оставшихся после болезни или травмы;</li> <li>- использования технологий формулировки цели и задач развития компенсаторных функций организма в процессе занятий адаптивной физической культурой.</li> </ul>	<p>состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры;</p>
<p>ОПК-10</p>	<p>ОПК-10.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теорию и методику адаптивной физической культуры;</li> <li>- теорию и методику спортивной тренировки;</li> <li>- теорию и организацию адаптивной физической культуры;</li> <li>- принципы адаптивной физической культуры и спорта;</li> <li>- средства адаптивной физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств и двигательных способностей;</li> <li>- методы адаптивной физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств и двигательных способностей;</li> <li>- методику проведения занятий адаптивной физической культурой и спортом;</li> </ul>	<p>Знать: - методику проведения занятий адаптивной физической культурой и спортом; - физические упражнения с направленностью на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний); - дозирование и нормирование физических нагрузок на занятиях адаптивной физической культурой и</p>

	<p>- физические упражнения с направленностью на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний);</p> <p>- дозирование и нормирование физических нагрузок на занятиях адаптивной физической культурой и спортом, направленных на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний);</p> <p>- методику использования комплексов физических упражнений на занятиях адаптивной физической культурой и спортом, направленных на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма</p>	<p>спортом, направленных на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний); - методику использования комплексов физических упражнений на занятиях адаптивной физической культурой и спортом, направленных на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).</p>
ОПК-10	<p>ОПК-10.2. Умеет:</p> <p>- осуществлять подбор средств адаптивной физической культуры и спорта, используемых в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств и двигательных способностей;</p> <p>- осуществлять подбор методов адаптивной физической культуры и спорта, используемых в обучении двигательным действиям и</p>	<p>Уметь: - применять методику проведения занятий адаптивной физической культурой и спортом; - осуществлять подбор физических упражнений с направленностью на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний,</p>

	<p>развитии физических качеств и двигательных способностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методику проведения занятий адаптивной физической культурой и спортом;</li> <li>- осуществлять подбор физических упражнений с направленностью на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний);</li> <li>- дозировать и нормировать физическую нагрузку на занятиях адаптивной физической культурой и спортом, направленных на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний);</li> <li>- использовать комплексы физических упражнений на занятиях адаптивной физической культурой и спортом, направленных на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).</li> </ul>	<p>обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний); - дозировать и нормировать физическую нагрузку на занятиях адаптивной физической культурой и спортом, направленных на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний); - использовать комплексы физических упражнений на занятиях адаптивной физической культурой и спортом, направленных на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).</p>
ОПК-10	ОПК-10.3. Имеет опыт:	Владеть: использованием физических упражнений



- применения средств адаптивной физической культуры и спорта, используемых в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств и двигательных способностей;

- применения методов адаптивной физической культуры и спорта, используемых в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств и двигательных способностей;

- проведения занятий адаптивной физической культурой и спортом;

- использования физических упражнений с направленностью на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний);

- правильного дозирования и нормирования физических нагрузок на занятиях адаптивной физической культурой и спортом, направленных на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний);

- использования комплексов физических упражнений на занятиях адаптивной физической культурой и спортом, направленных на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных

с направленностью на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний); - правильного дозирования и нормирования физических нагрузок на занятиях адаптивной физической культурой и спортом, направленных на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний); - использования комплексов физических упражнений на занятиях адаптивной физической культурой и спортом, направленных на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в

	<p>основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).</p>	<p>состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).</p>
ОПК-13	<p>ОПК-13.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анатоμο-морфологические особенности занимающихся адаптивной физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;</li> <li>- влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса;</li> <li>- биомеханические особенности порно-двигательного аппарата человека;</li> <li>- биомеханику статических положений и различных видов движений человека;</li> <li>- биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; <ul style="list-style-type: none"> <li>- химический состав организма человека;</li> <li>- возрастные особенности обмена веществ при организации занятий адаптивной физической культурой и спортом;</li> <li>- особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп;</li> <li>- физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте;</li> <li>- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте;</li> </ul> </li> </ul>	<p>Знать: - целевые результаты и параметры применяемых физических нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - технологию планирования образовательного и тренировочного процесса - терминологию и классификацию физических упражнений в базовых видах физкультурноспортивной деятельности и видах адаптивного спорта; - способы оценки результатов обучения в базовых видах физкультурноспортивной деятельности; - способы оценки результатов тренировочного процесса и подготовленности спортсменов в адаптивном спорте; - методику обучения технике двигательных действий и развития физических качеств в учебно-воспитательном процессе по адаптивной физической культуре; - методику обучения</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе;</li> <li>- физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;</li> <li>- анатомио-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств;</li> <li>- психологическую характеристику адаптивного физического воспитания, спорта и двигательной рекреации;</li> <li>- основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста;</li> <li>- положения теории и методики физической культуры, теории и методики спортивной тренировки, определяющие методику проведения занятий в сфере адаптивной физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</li> <li>- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;</li> <li>- целевые результаты и параметры применяемых физических нагрузок;</li> <li>- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;</li> <li>- основные и дополнительные формы занятий;</li> <li>- технологию планирования</li> </ul>	<p>технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей в тренировочном процессе</p>
---	---

	<p>образовательного и тренировочного процесса по адаптивной физической культуре и спорту;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;</li> <li>- организацию образовательного процесса по адаптивной физической культуре в образовательных организациях общего образования;</li> <li>- организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по адаптивной физической культуре и спорту;</li> <li>- терминологию и классификацию физических упражнений в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности и видах адаптивного спорта;</li> <li>- способы оценки результатов обучения в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- способы оценки результатов тренировочного процесса и подготовленности спортсменов в адаптивном спорте;</li> <li>- методику обучения технике двигательных действий и развития физических качеств в учебно-воспитательном процессе по адаптивной физической культуре;</li> <li>- методику обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей в тренировочном процессе по адаптивным видам спорта.</li> </ul>	
ОПК-13	<p>ОПК-13.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцировать обучающихся, тренирующихся</li> </ul>	<p>Уметь: - определять формы, методы и средства оценивания</p>

<p>по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать эффективность статических положений и движений человека;</li> <li>- применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;</li> <li>- выявлять зависимость между процессами энерго-образования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;</li> <li>- описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом;</li> <li>- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся адаптивной физической культурой и спортом;</li> <li>- планировать образовательный процесс, ориентируясь на общие положения теории и методики физической культуры;</li> <li>- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории и методики спортивной тренировки;</li> <li>- определять цель и задачи, осуществлять подбор средств и методов для проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту;</li> <li>- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту с учетом</li> </ul>	<p>процесса и результатов деятельности обучающихся и занимающихся при освоении образовательных программ и программ спортивной подготовки; - использовать методику обучения технике двигательных действий и развития физических качеств в учебно-воспитательном процессе по адаптивной физической культуре; - использовать методику обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей в тренировочном процессе по адаптивным видам спорта; - планировать содержание учебных занятий по адаптивной физической культуре с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомоморфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>
---	---

возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;

- определять средства и величину физической нагрузки на занятиях по адаптивной физической культуре и спорту в зависимости от поставленных задач;
- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся с учетом особенностей вида адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;
- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся и занимающихся при освоении образовательных программ и программ спортивной подготовки;
- использовать методику обучения технике двигательных действий и развития физических качеств в учебно-воспитательном процессе по адаптивной физической культуре;
- использовать методику обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей в тренировочном процессе по адаптивным видам спорта;
- планировать содержание учебных занятий по адаптивной физической культуре с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм

	<p>заболеваний занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать содержание тренировочных занятий по адаптивному спорту с учетом физиологической характеристики нагрузки анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.</li> </ul>	
ОПК-13	<p>ОПК-13.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики обучающихся и занимающихся, виды их двигательной деятельности;</li> <li>- проведения анатомического анализа физических упражнений;</li> <li>- биомеханического анализа статических положений и движений человека;</li> <li>- планирования занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- планирования тренировочных занятий по адаптивному виду спорта;</li> <li>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;</li> <li>- определения цели и задач, осуществления подбора средств и методов для проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту;</li> <li>- решения поставленных задач занятия, подбора методики проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту с</li> </ul>	<p>Владеть: методикой обучения технике двигательных действий и развития физических качеств в учебновоспитательном процессе по адаптивной физической культуре; - использования методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей в тренировочном процессе по адаптивным видам спорта; - планирования содержания учебных занятий по адаптивной физической культуре с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомоморфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>

учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определения средств и величины физической нагрузки на занятиях по адаптивной физической культуре и спорту в зависимости от поставленных задач;

- использования на занятиях педагогически обоснованных форм, методов, средств и приемов организации деятельности занимающихся с учетом особенностей вида адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;
- определения форм, методов и средств оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся и занимающихся при освоении образовательных программ и программ спортивной подготовки;
- использования методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств в учебно-воспитательном процессе по адаптивной физической культуре;
- использования методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей в тренировочном процессе по адаптивным видам спорта;
- планирования содержания учебных занятий по адаптивной физической культуре с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста,



<p>нозологических форм заболеваний занимающихся;  - планирования содержания тренировочных занятий по адаптивному спорту с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся</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	История развития легкой атлетики. Правила соревнований.	9	2	0	2	5
	1.2	Кроссовый бег.	Краткий исторический очерк. Особенности техники кроссового бега.	9	2	0	2	5
2	2.1	Метание диска, копья.	Особенности техники метания диска. Особенности техники метания копья.	9	2	0	2	5
	2.2	Толкание ядра. Метание мяча, гранаты.	Техника толкания ядра. Техника метания малого мяча, гранаты.	9	2	0	2	5
3	3.1	Прыжки в высоту	Краткий исторический очерк. Техника прыжков в высоту с разбега.	9	2	0	2	5
	3.2	Прыжки в длину	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с	9	2	0	2	5

			разбега.					
4	4.1	Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.	Техника бега на длинные дистанции. Техника эстафетного бега.	9	2	0	2	5
	4.2	Бег на короткие дистанции. Барьерный бег	Техника бега на короткие дистанции. Техника барьерного бега.	9	2	0	2	5
Итого				72	16	0	16	40

### 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	Термины и понятия, история, классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. Правила соревнований в легкой атлетике.	2
	1.2	Кроссовый бег	Средства и методы обучения в кроссовом беге. Общая и специальная физическая подготовка. Методика проведения занятий по кроссовой подготовке	2
2	2.1	Метание диска, копья	Средства и методы обучения в метании диска и копья. Общая и специальная физическая подготовка. Методика проведения занятий в метаниях.	2
	2.2	Толкание ядра. Метание мяча, гранаты	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.	2
3	3.1	Прыжки в высоту	Средства и методы обучения прыжкам в высоту различными	2

			способами. Общая и специальная физическая подготовка. Методика проведения занятий по прыжкам в высоту.	
	3.2	Прыжки в длину	Средства и методы обучения прыжкам в длину различными способами. Общая и специальная физическая подготовка. Методика проведения занятий по прыжкам в длину.	2
4	4.1	Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег	Средства и методы обучения. Общая и специальная физическая подготовка. Методика проведения занятий.	2
	4.2	Бег на короткие дистанции. Барьерный бег	Методика обучения бега на короткие дистанции. Средства и методы обучения. Общая и специальная физическая подготовка. Методика проведения занятий.	2

### 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	Организация соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований. Протоколы соревнований.	2
	1.2	Кроссовый бег	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.	2
2	2.1	Метание диска, копья	Техника метания диска и методика обучения. Техника метания копья и	2

			методика обучения. Развитие физических качеств	
	2.2	Толкание ядра. Метание мяча, гранаты	Техника толкания ядра и методика обучения. Техника метания мяча и гранаты обучения. Развитие физических качеств.	2
3	3.1	Прыжки в высоту	Техника прыжков в высоту с разбега (способы - «перешагивание», «перекат», «перекидной», «фосбери-флоп»). Методика обучения. Развитие физических качеств.	2
	3.2	Прыжки в длину	Техника прыжков в длину различными способами. Методика обучения. Развитие физических качеств.	2
4	4.1	Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег	Техника бега на длинные дистанции (положение корпуса, работа ног и рук). Техника финиширования. Воспитание общей и специальной выносливости. Методика обучения. Эстафетный бег.	2
	4.2	Бег на короткие дистанции. Барьерный бег	Техника выполнения высокого и низкого старта. Положение частей тела, команды и действия. Техника финиширования. Воспитание специальных физических качеств. Методика обучения.	2

### 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.	5
	1.2	Термины и понятия. История, классификация и характеристика	Индивидуальное творческое задание (положение о	5

		легкоатлетических упражнений. Правила соревнований в легкой атлетике. Кроссовый бег	соревнованиях, словарь). Реферат.	
2	2.1	Метание диска, копья. Толкание ядра	Составление конспекта занятия. Составление комплекса упражнений. Реферат.	5
	2.2	Метание диска, копья. Толкание ядра	Составление конспекта занятия. Составление комплекса упражнений. Реферат.	5
3	3.1	Прыжки в высоту. Прыжки в длину	Составление конспекта занятия. Составление комплекса упражнений. Реферат.	5
	3.2	Прыжки в высоту. Прыжки в длину	Составление конспекта занятия. Составление комплекса упражнений. Реферат.	5
4	4.1	Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег	Составление конспекта занятия. Составление комплекса упражнений. Реферат.	5
	4.2	Бег на короткие дистанции. Барьерный бег	Составление конспекта занятия. Составление комплекса упражнений. Реферат.	5

#### **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. 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.

2. Макаров, Александр Николаевич. Легкая атлетика: учебник / Макаров Александр Николаевич, Сирис Павел Зефинович, 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. Германов, Геннадий Николаевич. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: Учебное пособие / Германов Геннадий Николаевич; Германов Г.Н., Никитушкин В.Г., Цуканова Е.Г. - Computerdata. - 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. Германов, Геннадий Николаевич. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе: Учебное пособие / Германов Геннадий Николаевич; Германов Г.Н. - Computerdata. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 258. - (Бакалавр и магистр. Модуль.). - ISBN 978-5-534-05787-4: 1000.00. ссылка на ресурс: <https://www.biblio-online.ru/book/A23CE1C7-8EC2-4CAAAA06-9E3F270418E3>

3. Никитушкин, Виктор Григорьевич. Легкая атлетика в начальной школе : Учебное пособие / Никитушкин Виктор Григорьевич; Никитушкин В.Г., Цуканова Е.Г. - Computerdata. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 205. - (Бакалавр и магистр. Модуль.). - ISBN 978-5-534-05786-7 : 1000.00. Ссылка на ресурс: <https://www.biblioonline.ru/book/B69CEB85-FD87-4524-B172-571963144297>

## 5.2. Дополнительная литература

### 5.2.1. Печатные издания

1. Легкая атлетика : учеб. для студентов пед. ин-тов / под ред. А.Н. Макарова. - 2-е изд, перераб. и доп. - Москва : Просвещение, 1987. - 304 с. : ил. - 95.

2. Легкая атлетика и методика преподавания : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. О.В. Колодия, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. - Москва : Физкультура и спорт, 1985. - 271 с. : ил. - 100.

### 5.2.2. Издания из ЭБС

1. Оганджанов, Александр Леонович. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов / Оганджанов Александр Леонович; А. Л. Оганджанов. - Москва :Физическая культура, 2005. - 200 с. : ил. - Библиогр.:с.163-185. - . - ISBN 5-9746-0021-5 : р.140.00. Ссылка на ресурс: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_cid=25&pl1\\_id=9139](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=9139)

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

Название	Ссылка
Легкая атлетика	<a href="https://runners.ru/news/abraam-kiprotich-i-rut-chepngetich-stali-pobeditelyami-marafona-v-stambule/">https://runners.ru/news/abraam-kiprotich-i-rut-chepngetich-stali-pobeditelyami-marafona-v-stambule/</a>
Легкая атлетика России	<a href="http://www.rusathletics.com/">http://www.rusathletics.com/</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:

## 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 промежуточной аттестации	
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по кафедре
Учебные аудитории для текущей аттестации	

## 8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Методические рекомендации по изучению дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам двигательной деятельности: легкая атлетика» 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; пометить 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 познакомиться 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. Обратить 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 – MicrosoftPowerPoint.

Методические рекомендации:

Для подготовки презентации необходимо собрать и обработать начальную информацию.

Последовательность подготовки презентации: чётко 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; раздаточные 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. *referrer* — 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,

Разработчик/группа разработчиков:  
Анна Александровна Шibaева

**Типовая программа утверждена**

Согласована с выпускающей кафедрой  
Заведующий кафедрой

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