

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Мордовский государственный педагогический  
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Наименование дисциплины (модуля): Легкая атлетика в образовательных учреждениях различного типа

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: очная

Разработчик:

Шиндина И. В., канд. пед. наук, доцент

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10 от 25.04.2017 года

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  Трескин М.Ю.

## **1. Цель и задачи дисциплины**

Цель изучения дисциплины - повысить профессиональную подготовку студентов по легкой атлетике, а также уровень практической и физической подготовленности по этому виду спорта.

Задачи дисциплины:

- раскрыть технологию труда преподавателя физической культуры и тренера по виду спорта;
- сформировать у студентов основы техники избранного вида легкой атлетики, обеспечить достаточный уровень спортивной подготовленности;
- сформировать способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике, оказывать первую доврачебную помощь;
- освоить навыки разработки учебных планов и программ конкретных занятий по легкой атлетике;
- освоить методику проведения учебных занятий по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организацию внеклассной физкультурно-спортивной работы.

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

Дисциплина Б1.В.ДВ.09.02 «Легкая атлетика в образовательных учреждениях различного типа» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 4 курсе, в 8 семестре.

Освоение дисциплины «Легкая атлетика в образовательных учреждениях различного типа» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин:

Б1.В.05 Спортивно-педагогический практикум;

Б1.В.01 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта;

Б1.В.ДВ.16.02 Система соревновательной деятельности спортсменов;

ФТД.В.01 Повышение спортивного мастерства.

Освоение данной дисциплины также необходимо для прохождения учебной и производственной практик, подготовки студентов к государственной итоговой аттестации.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Легкая атлетика в образовательных учреждениях различного типа», включает: образование в сфере физической культуры, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового образа жизни, сферу услуг, туризм, сферу управления, научно-исследовательские работы, исполнительское мастерство.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- лица, вовлеченные в деятельность в сфере физической культуры и спорта, и потенциальные потребители физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;
- процессы формирования мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни, оптимизации психофизического состояния человека, освоения им разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности;
- учебно-методическая и нормативная документация.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Тренер, утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №193н от 07.04.2014).

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

<b>ОПК-7. способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</b>	
ОПК-7 способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	знать: - Исторические аспекты возникновения и развития легкой атлетики в мире и России; - Общая характеристика легкоатлетических упражнений; уметь: - Управлять и проводить тренировочные занятия по легкой атлетике в образовательных учреждениях ; - Применять средства и методы спортивной тренировки по легкой атлетике; владеть: - Методикой спортивной тренировки по легкой атлетике; - Техникой легкоатлетических упражнений.

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:

<b>ПК-3. способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий</b>
--

педагогическая деятельность

ПК-3 способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий	знать: - Программно-нормативные основы по легкой атлетике; уметь: - Разрабатывать перспективный, индивидуальный планы тренировочных занятий по легкой атлетике; - Разрабатывать план- конспект тренировочных занятий; - Разрабатывать смету на проведение соревнований по легкой атлетике различного уровня; владеть: - способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий
--	--

<b>ПК-4. способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу</b>
--

педагогическая деятельность

ПК-4 способностью проводить учебные занятия по	знать: - Методику проведения тренировочных занятий по легкой атлетике;
--	---

физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу	- Виды педагогического и врачебного контроля; - Технику легкоатлетических упражнений; уметь: - Методически грамотно распределять нагрузку; - Чередовать нагрузки разной интенсивности; - Применять тактические приемы по легкой атлетике; владеть: - Командным голосом, спортивной терминологией.
---	--

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Восьмой семестр
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
Лабораторные	<b>36</b>	<b>36</b>
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Виды промежуточной аттестации Зачет</b>		+
<b>Общая трудоемкость часы</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
<b>Общая трудоемкость зачетные единицы</b>	<b>3</b>	<b>3</b>

#### 5. Содержание дисциплины

##### Содержание раздела 1 «Технология организации тренировочных занятий в учреждениях различного типа»

Влияние легкоатлетических упражнений на организм человека. Исторические аспекты возникновения и развития легкой атлетики в мире и России. Общая характеристика легкоатлетических упражнений. Основы техники спортивной ходьбы и бега. Основы техники прыжков. Характеристика легкой атлетики как вида спорта. Основы техники метаний.

##### Содержание раздела 2 «Характеристика легкой атлетики как вида спорта»

Общие положения проведения соревнований по легкой атлетике. Основные требования к проведению соревнований. Организация, проведение и правила соревнований в беговых видах легкой атлетики. Режимы тренировочной работы. структура годового цикла. Характеристика легкой атлетики как вида спорта. требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

##### 5.1. Содержание лекций

Лекции учебным планом не предусмотрены

##### 5.2. Содержание лабораторных занятий

##### Раздел 1 «Технология организации тренировочных занятий в учреждениях различного типа» (16 ч.)

##### Тема 1. Влияние легкоатлетических упражнений на организм человека (2 ч.)

##### Вопросы для обсуждения:

1. Прикладное значение легкой атлетики.

2. Воспитательное значение.
3. Образовательное значение легкоатлетического спорта.

## **Тема 2. Исторические аспекты возникновения и развития легкой атлетики в мире и России (2 ч.)**

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Становления и развития легкоатлетических упражнений.
2. Современные Олимпийские игры.
3. Этапы развития легкой атлетики в России

## **Тема 3. Общая характеристика легкоатлетических упражнений (2 ч.)**

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Классификация легкоатлетических упражнений.
2. Ходьба, бег. Эстафетный бег. Стипель-чез. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции.

## **Тема 4. Основы техники спортивной ходьбы и бега (2 ч.)**

1. Техника спортивной ходьбы.
2. Техника бега на короткие дистанции.
3. Техника бега на средние и длинные дистанции.
4. Техника эстафетного бега.
5. Техника барьерного бега
6. Техника бега на 3000 метров с препятствиями (стипель-чез).

## **Тема 5. Основы техники прыжков (2 ч.)**

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Техника прыжков в длину с места
2. Техника прыжка в длину с разбега.
3. Техника прыжка в высоту

## **Тема 6. Характеристика легкой атлетики как вида спорта (2 ч.)**

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Виды бега.
2. Виды прыжков.
3. Виды метаний.
4. Правила соревнований.

## **Тема 7. Характеристика легкой атлетики как вида спорта (2 ч.)**

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Особенности управления тренировочным процессом по легкой атлетике в ДЮСШ, СДЮСШОР, ЦОП, ЦСП

## **Тема 8. Основы техники прыжков (2 ч.)**

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Техника тройного прыжка.

## **Модуль 2. Характеристика легкой атлетики как вида спорта (20 ч.)**

### **Тема 11. Общие положения проведения соревнований по легкой атлетике (4 ч.)**

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Положение о соревнованиях по легкой атлетике.
2. Цели и задачи.
3. Сроки и место проведения соревнований.
4. Руководство соревнованиями.
5. Участники соревнований.
6. Программа соревнований.
7. Условия зачета. Определение победителей.
8. Награждение.
9. Подача заявок.

## **Тема 12. Основные требования к проведению соревнований (2 ч.)**

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Виды и характеристика соревнований по легкой атлетике
2. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике
3. Особенности регламента проведения соревнований по легкой атлетике
4. Технические правила для участников соревнований по легкой атлетик.

## **Тема 13. Организация, проведение и правила соревнований в беговых видах легкой атлетики (4 ч.)**

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Судейство соревнований по бегу.
2. Организация работы судейской бригады на старте
3. Организация работы судейской бригады на дистанции и финише
4. Проведение кроссов и эстафет.

## **Тема 14. Организация, проведение и правила соревнований в беговых видах легкой атлетики (4 ч.)**

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Общие условия проведения соревнований по прыжкам в длину и тройным.
2. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину и тройным.
3. Общие условия проведения соревнований по прыжкам в высоту и с шестом
4. Правила проведения соревнований по прыжкам в высоту и с шестом
5. Особенности проведения соревнований по метаниям (ядро, диск, молот, копье).

## **Тема 15. Основные требования к проведению соревнований (2 ч.)**

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Спортивная подготовка по виду спорта лёгкая атлетика.
2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду.

## **Тема 16. Организация, проведение и правила соревнований в беговых видах легкой атлетики (4 ч.)**

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Режимы тренировочной работы.
2. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.
3. Предельные тренировочные нагрузки.
4. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.
5. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.
6. Объем индивидуальной спортивной подготовки.
7. Структура годичного цикла .

## **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

### **6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы**

#### **Восьмой семестр (36 ч)**

### **Модуль 1. Технология организации тренировочных занятий в учреждениях различного типа (36 ч.)**

#### **Вид СРС: Подготовка к контрольной работе**

Подготовка к письменной контрольной работе по изученному ранее материалу.

Примерная тематика вопросов:

1. Структура циклического движения в спортивной ходьбе и беге
2. Порядок проведения занятий по лёгкой атлетике и требования по технике безопасности.
3. Анализ техники спортивной ходьбы и бега на различные дистанции (в том числе эстафетного).

4. Анализ техники различных прыжков с разбега.
5. Анализ техники метаний с прямолинейного разбега.
6. Методика проведения подготовительной части л/атл. занятия.
7. Анализ техники метаний с различного разбега.
8. Анализ техники бега с преодолением препятствий.

9. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.

## **Модуль 2. Характеристика легкой атлетики как вида спорта (36 ч.)**

### **Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий**

Подготовка презентации по одному из выбранных вопросов, ранее изученного материала.

Примерная тематика презентаций:

1. История развития легкой атлетики в России.
2. История развития легкой атлетики за рубежом.
3. Летние Олимпийские игры в России.
4. Чемпионаты Мира по легкой атлетики в России.
5. Классификация и характеристика легкоатлетических видов.
6. Основы техники легкоатлетических видов.
7. Основы техники спортивной ходьбы и бега.
8. Основы техники прыжков.
9. Основы техники метаний.

### **7. Тематика курсовых работ(проектов)**

**Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.**

### **8. Оценочные средства по дисциплине**

#### **8.1. Компетенции и этапы формирования**

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули ( разделы) дисциплины
ОПК-7	4 курс, Восьмой семестр	Зачет	Модуль 1: Технология организации тренировочных занятий в учреждениях различного типа.
ПК-3, ПК-4	4 курс, Восьмой семестр	Зачет	Модуль 2: Характеристика легкой атлетики как вида спорта.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОПК-7 формируется в процессе изучения дисциплин:

Выпускная квалификационная работа, Государственный экзамен, Легкая атлетика в образовательных учреждениях различного типа, Методика занятий по физическому воспитанию со школьниками специальной медицинской группы, Педагогика физической культуры и спорта, Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Теория и методика обучения базовым видам спорта, Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта.

Компетенция ПК-3 формируется в процессе изучения дисциплин:

Легкая атлетика в образовательных учреждениях различного типа, Олимпийское образование детей и молодежи, Педагогика физической культуры и спорта, Педагогическая практика, Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков,

Программно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности, Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта.

Компетенция ПК-4 формируется в процессе изучения дисциплин:

Анатомия человека, Выпускная квалификационная работа, Государственный экзамен, Легкая атлетика в образовательных учреждениях различного типа, Методика занятий по физическому воспитанию со школьниками специальной медицинской группы, Организация занятий по фитнес-аэробике, Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере, Особенности подготовки спортивного волонтера, Педагогика физической культуры и спорта, Педагогическая практика, Профессиональная компетентность инструктора по физической культуре для работы в оздоровительных центрах.

## 8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

**Повышенный уровень:**

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины "Легкая атлетика в образовательных учреждениях различного типа"; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.

**Базовый уровень:**

знает и понимает теоретическое содержание; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности.

**Пороговый уровень:**

понимает теоретическое содержание; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

**Уровень ниже порогового:**

имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, студент допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

### Уровни сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания по БРС
	Зачет	
Повышенный	зачтено	90 – 100%
Базовый	зачтено	76 – 89%
Пороговый	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	незачтено	Ниже 60%

### Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
--------	------------

Зачтено	Студент знает: биомеханические основы легкоатлетических упражнений; методику углубленного изучения техники видов и воспитания физиче-ских качеств; Демонстрирует умение целенаправленно обучать технике; самостоятельно корректировать свою физическую и техническую подго-товленность; разрабатывать учебную и внеклассную документацию; готовить и проводить соревнования по легкой атлетике; владеть спортивными способами прыжков в длину, в высоту с разбега, метания копья, толкания ядра.
Незачтено	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.

### 8.3. Вопросы, задания текущего контроля

#### **Модуль 1: Технология организации тренировочных занятий в учреждениях различного типа**

ОПК-7 способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

1. Перечислите биомеханические основы легкоатлетиче-ских упражнений.
2. Раскройте содержание и формы углубленной работы по л/атлетике в ДЮСШ
3. Раскройте методику углубленного изучения тех-ники легкоатлетических упражнений.
4. Охарактеризуйте воспитание физических качеств на учебных и тренировочных занятиях.
5. Обоснуйте методику контроля за усвоением техники, уровнем физической подготовленности за переносимостью физиче-ских нагрузок.

#### **Модуль 2: Характеристика легкой атлетики как вида спорта**

ПК-3 способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий

1. Раскройте правила, методику подготовки и проведения соревнований по легкой атлетике
2. Раскройте документы планирования, учет работы по легкой атлетике
3. Раскройте Место занятий, инвентарь, оборудова-ние, технические средства для проведе-ния работы по легкой атлетике

ПК-4 способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу

1. Освоение техники прыжка в длину с разбега
2. Освоение техники прыжка в высоту с разбега
3. Освоение техники метания копья
4. Освоение техники толкания ядра
5. Освоение техники спортивной ходьбы
6. Освоение техники бега на короткие дистанции
7. Освоение техники бега на стредние дистанции
8. Освоение техники эстафетного бега

ОК-6 способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.

1. Опишите понятия традиции и современность.
2. Раскройте понятие системы организации физической культуры и спорта.

3. Раскройте основные цели и задачи дисциплины.
4. Опишите понятия системы организации физической культуры и спорта.
5. Раскройте общественно-политическое значение древних Олимпийских игр.

#### **8.4. Вопросы для промежуточной аттестации Восьмой семестр (Зачет, ОПК-7, ПК-3, ПК-4)**

##### **Типовые вопросы к зачету**

1. Охарактеризуйте основные факторы определяющие результат в беге на средние дистанции
2. Охарактеризуйте основные факторы определяющие результат в эстафетном беге
3. Определение понятия «Лёгкая атлетика».
4. История развития лёгкой атлетики.
5. Классификация и характеристика легкоатлетических видов.
6. Основы техники легкоатлетических видов.
7. Основы техники спортивной ходьбы и бега.
8. Основы техники прыжков.
9. Основы техники метаний.
10. Структура циклического движения в спортивной ходьбе и беге
11. Порядок проведения занятий по лёгкой атлетике и требования по технике безопасности.
12. Анализ техники спортивной ходьбы и бега на различные дистанции (в том числе эстафетного).
13. Анализ техники различных прыжков с разбега.
14. Анализ техники метаний с прямолинейного разбега.
15. Методика проведения подготовительной части л/атл. занятия.
16. Анализ техники метаний с различного разбега.
17. Анализ техники бега с преодолением препятствий.
18. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.

#### **8.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет по дисциплине или ее части имеет цель оценить сформированность общекультурных, профессиональных и специальных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, приобретенные им навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Устный ответ на экзамене.

При определении уровня достижений студентов на экзамене необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

## Тесты

При определении уровня достижений студентов с помощью тестового контроля необходимо обращать особое внимание на следующее:

- оценивается полностью правильный ответ;
- преподавателем должна быть определена максимальная оценка за тест, включающий определенное количество вопросов;
- преподавателем может быть определена максимальная оценка за один вопрос теста;
- по вопросам, предусматривающим множественный выбор правильных ответов, оценка определяется исходя из максимальной оценки за один вопрос теста.

## 9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

### *Основная литература*

1. Томпсон, Питер Дж. Л. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике : метод. пособие / Томпсон, Питер Дж. Л. – М. : Человек, 2014. – 191 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / под ред. И. С. Барчукова, В. Я. Кикоть. – М. : Юнити-Дана, 2012. – 432 с. [Электронный ресурс, Университетская библиотека online, доступ с сайта : <http://www.biblioclub.ru>]

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – М. : Академия, 2012. – 479 с.

### *Дополнительная литература*

1. Жилкин, А. И. Легкая атлетика: учеб. пособие / А. И. Жилкин. – М.: Академия, 2003. – 230 с.
2. Зотов, В. П. Восстановление работоспособности в спорте: учеб. пособие / В. П. Зотов. – Киев: Здоровье, 2007. – 180 с.
3. Книга тренера по легкой атлетике / под ред. Хоменкова Л. С. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 146 с.

## 10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- [www.rusathletics.com](http://www.rusathletics.com) – Легкая атлетика.
- <http://www.olympic.ru> – Олимпийский комитет России.
- <http://www.biblioclub.ru> – Электронная библиотечная система «Универсальная библиотека онлайн».

## 11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
  - прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
  - выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к экзамену;
  - составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на практическом занятии;
  - выучите определения терминов, относящихся к теме;
  - продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
  - подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
  - продумывайте высказывания по темам, предложенным к практическому занятию.
- Рекомендации по работе с литературой:
- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
  - составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к экзамену;
  - выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

## **12. Перечень информационных технологий**

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

### **12.1 Перечень программного обеспечения**

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

### **12.2 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)**

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

### **12.3 Перечень современных профессиональных баз данных**

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn---8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Электронная библиотечная система Znanium.com (<http://znanium.com/>)
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

## **13. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное

оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в информационной системе 1С:Университет.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования (выполнения курсовых работ).

Мультимедийный класс № 107.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, коврик), проектор, интерактивный экран, лазерная указка, доска маркерная.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.