

ФГБОУ ВО «АГУ»	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет»
	Рабочая программа дисциплины (модуля)
	<b>СМК. ОП-2/РК-7.3.3</b>



### **Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**Б1.В.ДВ.01.04 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
(легкоатлетические многоборья)**

**направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями  
подготовки)**

**направленность "Безопасность жизнедеятельности" и "Физическая культура"**

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Майкоп, 2020

ФГБОУ ВО «АГУ»	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет»
	Рабочая программа дисциплины (модуля)
	<b>СМК. ОП-2/РК-7.3.3</b>

Институт физической культуры и дзюдо АГУ

Кафедра: Спортивных дисциплин

Составитель (разработчик) программы: профессор кафедры, доктор педагогических наук,

профессор, О.Б. Немцев




Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивных дисциплин

от « 11 » 06 2020 г., протокол № 11

Заведующий кафедрой: кандидат педагогических наук, доцент

И. К. Гунажоков



Согласовано:

Председатель УМК ИФК и дзюдо: зам директора ИФК и дзюдо по учебной работе доцент

кафедры ТОФВ, кандидат педагогических наук, доцент В. П. Шрам



ФГБОУ ВО «АГУ»	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет»
	Рабочая программа дисциплины (модуля)
	<b>СМК. ОП-2/РК-7.3.3</b>

## Содержание

Пояснительная записка.....	4
1. Цели и задачи дисциплины (модуля). ....	5
2. Объем дисциплины (модуля) по видам учебной работы. ....	8
3. Содержание дисциплины (модуля). ....	8
4. Самостоятельная работа обучающихся. ....	13
5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля). ....	13
6. Образовательные технологии .....	15
7. Методические рекомендации по дисциплине (модулю). ....	17
8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов .....	18
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля). ....	19
10. Лист регистрации изменений.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

<b>ФГБОУ ВО «АГУ»</b>	<b>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет»</b>
	<b>Рабочая программа дисциплины (модуля)</b>
	<b>СМК. ОП-2/РК-7.3.3</b>

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность "Безопасность жизнедеятельности" и "Физическая культура"

Дисциплина (модуль) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (легкоатлетические многоборья)» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока дисциплин учебного плана.

Для освоения дисциплины (модуля) необходимы знания, умения и владения, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Методическое сопровождение профессиональной деятельности спортивного педагога», «Физическая культура и спорт» и прохождения учебной и производственной практик.

Трудоемкость дисциплины: 328 ч.;

контактная работа:

занятия лекционного типа – 0 ч.,

занятия семинарского типа (практические занятия) – 327 ч.,

контроль самостоятельной работы – 0 ч.,

иная контактная работа – 1 ч.,

контролируемая письменная работа – 0 ч.,

СР – 0 ч.,

контроль – 0 ч.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, физкультурно-спортивная деятельность, легкоатлетические многоборья.

ФГБОУ ВО «АГУ»	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет»
	Рабочая программа дисциплины (модуля)
	<b>СМК. ОП-2/РК-7.3.3</b>

## 1. Цели и задачи дисциплины (модуля).

### Цель дисциплины (модуля):

Развитие способностей, ориентированных на использование ценностей физической культуры, поддержания оптимального уровня физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей.

### Задачи дисциплины (модуля):

- приобретение знаний практических основ физической культуры и опыта физкультурно-спортивной деятельности;
- развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков;
- формирование навыков организации различных видов внеурочной деятельности обучающихся.

Таблица 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК.7.1. Умеет использовать знания в области физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;</li> <li>- требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;</li> <li>- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;</li> <li>- основы текущего контроля уровня физической подготовленности в результате освоения учебной дисциплины</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить занятия по общей физической подготовке;</li> <li>- определять и учитывать вели-</li> </ul>

ФГБОУ ВО «АГУ»	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет»	
	Рабочая программа дисциплины (модуля)	
	СМК. ОП-2/РК-7.3.3	
		<p>чину нагрузки на занятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;</li> <li>- осуществлять контроль уровня физической подготовленности в результате освоения учебной дисциплины</li> </ul> <p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о значении физической культуры и спорта, о основах здорового образа жизни и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;</li> <li>- навыками осуществлять контроль уровня физической подготовленности;</li> </ul>
	УК 7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;</li> <li>- основы организации здорового образа жизни;</li> <li>- основы планирования и проведения занятий по физической культуре</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;</li> <li>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</li> <li>- осуществлять самоконтроль</li> </ul>

ФГБОУ ВО «АГУ»	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет»	
	Рабочая программа дисциплины (модуля)	
	СМК. ОП-2/РК-7.3.3	
		<p>уровня физической подготовленности с использованием регистрационных приборов;</p> <p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками самостоятельного проведения отдельных частей учебных занятий по физической культуре;</li> <li>- навыками самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности</li> </ul>
ПК-3. Способен организовывать различные виды внеурочной деятельности для достижения обучающимися личностных и метапредметных результатов	ПК.3.1. Демонстрирует знание содержания и организационных моделей внеурочной деятельности обучающихся, способов диагностики ее результативности	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о формах организации, в том числе и внеурочной физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- способы объективного оценивания процесса и результатов физкультурно-спортивной деятельности</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять формы и методы воспитательной работы в процессе физкультурно-спортивной деятельности</li> <li>- объективно оценивать результаты физкультурно-спортивной деятельности при освоении программ общего и дополнительного общего образования</li> </ul> <p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками объективного оценивания процесса и результатов физкультурно-спортивной деятельности</li> <li>- навыками определения форм и методов воспитательной работы в процессе физкультурно-спортивной деятельности</li> </ul>

ФГБОУ ВО «АГУ»	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет»
	Рабочая программа дисциплины (модуля)
	<b>СМК. ОП-2/РК-7.3.3</b>

## 2. Объем дисциплины (модуля) по видам учебной работы.

Таблица 2. Объем дисциплины (модуля) общая трудоемкость: 328 ч.

Форма обучения: очная

Виды учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах					
		1	2	3	4	5	6
Общая трудоемкость дисциплины	328	48	36	68	48	68	60
Контактная работа:							
занятия лекционного типа	-	-	-	-	-	-	-
занятия семинарского типа (практические занятия)	327	48	36	67,75	47,75	67,75	59,75
контроль самостоятельной работы	-	-	-	-	-	-	-
иная контактная работа	1	-	-	0,25	0,25	0,25	0,25
контролируемая письменная работа	-	-	-	-	-	-	-
контроль	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа (СР)	-	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточного контроля		-	-	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт

## 3. Содержание дисциплины (модуля).

Таблица 3. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Форма обучения: очная

Семестр 1

Номер раздела	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Объем в часах	
		Всего	ПЗ
1.	<b>Общая и специальная физическая подготовка в спринтерском беге:</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
	Тема 1. Общая физическая подготовка в спринтерском беге	12	12
	Тема 2. Специальная физическая подготовка в спринтерском беге	8	8
2.	<b>Техническая подготовка в</b>	<b>18</b>	<b>18</b>



ФГБОУ ВО «АГУ»	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет»		
	Рабочая программа дисциплины (модуля)		
	СМК. ОП-2/РК-7.3.3		

	<b>спринтерском беге:</b>		
	Тема 1. Техника бега по прямой	6	6
	Тема 2. Техника бега по повороту	12	12
3.	<b>Формирования навыков самостоятельного проведения учебно-тренировочных занятий:</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	Тема 1. Подготовка плана-конспекта тренировочного занятия	2	2
	Тема 2. Подготовка и проведение подготовительной части тренировочного занятия	2	2
4.	<b>Формирование навыков контроля и самоконтроля в процессе физкультурно-спортивной деятельности:</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
	Тема 1. Педагогический анализ тренировочного занятия	3	3
	Тема 2. Средства и методы контроля и самоконтроля	3	3
<b>Итого:</b>		<b>48</b>	<b>48</b>

Семестр   2  

Номер раздела	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Объем в часах	
		Всего	ПЗ
1.	<b>Общая и специальная физическая подготовка в прыжках:</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
	Тема 1. Общая физическая подготовка в прыжках	8	8
	Тема 2. Специальная физическая подготовка в прыжках	6	6
2.	<b>Техническая подготовка в прыжках:</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
	Тема 1. Техника прыжка в длину	4	4
	Тема 2. Техника прыжка в высоту	10	10

ФГБОУ ВО «АГУ»	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет»		
	Рабочая программа дисциплины (модуля)		
	СМК. ОП-2/РК-7.3.3		

3.	<b>Формирования навыков самостоятельного проведения учебно-тренировочных занятий:</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	Тема 1. Подготовка плана-конспекта тренировочного занятия	2	2
	Тема 2. Подготовка и проведение подготовительной части тренировочного занятия	2	2
4.	<b>Формирование навыков контроля и самоконтроля в процессе физкультурно-спортивной деятельности:</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	Тема 1. Педагогический анализ тренировочного занятия	2	2
	Тема 2. Средства и методы контроля и самоконтроля	2	2
<b>Итого:</b>		<b>36</b>	<b>36</b>

Семестр   3  

Номер раздела	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Объем в часах	
		Всего	ПЗ и ИКР
1.	<b>Общая и специальная физическая подготовка в барьерном беге:</b>	<b>24</b>	<b>27</b>
	Тема 1. Общая физическая подготовка в барьерном беге	14	14
	Тема 2. Специальная физическая подготовка в барьерном беге	10	10
2.	<b>Техническая подготовка в барьерном беге:</b>	<b>22</b>	<b>22</b>
	Тема 1. Техника преодоления барьера	6	6
	Тема 2. Техника бега между барьерами	16	16
3.	<b>Формирования навыков самостоятельного проведения учебно-тренировочных занятий:</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
	Тема 1. Подготовка плана-конспекта тренировочного занятия	4	4

ФГБОУ ВО «АГУ»	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет»		
	Рабочая программа дисциплины (модуля)		
	СМК. ОП-2/РК-7.3.3		

	Тема 2. Подготовка и проведение подготовительной части тренировочного занятия	8	8
4.	<b>Формирование навыков контроля и самоконтроля в процессе физкультурно-спортивной деятельности:</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
	Тема 1. Педагогический анализ тренировочного занятия	4	4
	Тема 2. Средства и методы контроля и самоконтроля	6	6
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>68</b>

Семестр 4

Номер раздела	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Объем в часах	
		Всего	ПЗ и ИКР
1.	<b>Общая и специальная физическая подготовка в метаниях:</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
	Тема 1. Общая физическая подготовка в метаниях	12	12
	Тема 2. Специальная физическая подготовка в метаниях	8	8
2.	<b>Техническая подготовка в метаниях:</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
	Тема 1. Техника толкания ядра	6	6
	Тема 2. Техника метания копья	12	12
3.	<b>Формирования навыков самостоятельного проведения учебно-тренировочных занятий:</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	Тема 1. Подготовка плана-конспекта тренировочного занятия	2	2
	Тема 2. Подготовка и проведение тренировочного занятия	2	2
4.	<b>Формирование навыков контроля и самоконтроля в процессе физкультурно-спортивной деятельности:</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
	Тема 1. Педагогический анализ тренировочного занятия	3	3

ФГБОУ ВО «АГУ»	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет»		
	Рабочая программа дисциплины (модуля)		
	СМК. ОП-2/РК-7.3.3		

	Тема 2. Средства и методы контроля и самоконтроля	3	3
<b>Итого:</b>		<b>48</b>	<b>48</b>

Семестр   5  

Номер раздела	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Объем в часах	
		Всего	ПЗ и ИКР
1.	<b>Общая и специальная физическая подготовка в беге на средние дистанции:</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
	Тема 1. Общая физическая подготовка в беге на средние дистанции	18	18
	Тема 2. Специальная физическая подготовка в беге на средние дистанции	6	6
2.	<b>Техническая подготовка в беге на средние дистанции:</b>	<b>22</b>	<b>22</b>
	Тема 1. Техника бега по дистанции	6	6
	Тема 2. Техника преодоления естественных препятствий	16	16
3.	<b>Формирования навыков самостоятельного проведения учебно-тренировочных занятий:</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
	Тема 1. Подготовка плана-конспекта тренировочного занятия	4	4
	Тема 2. Подготовка и проведение тренировочного занятия	8	8
4.	<b>Формирование навыков контроля и самоконтроля в процессе физкультурно-спортивной деятельности:</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
	Тема 1. Педагогический анализ тренировочного занятия	4	4
	Тема 2. Средства и методы контроля и самоконтроля	6	6
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>68</b>

Семестр   6

ФГБОУ ВО «АГУ»	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет»		
	Рабочая программа дисциплины (модуля)		
	СМК. ОП-2/РК-7.3.3		

Номер раздела	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Объем в часах	
		Всего	ПЗ и ИКР
1.	<b>Общая и специальная физическая подготовка в многоборье:</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
	Тема 1. Общая физическая подготовка в многоборье	10	10
	Тема 2. Специальная физическая подготовка в многоборье	10	10
2.	<b>Техническая подготовка в многоборье:</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
	Тема 1. Техника спринтерского и барьерного бега	8	8
	Тема 2. Техника прыжков в высоту и длину	8	8
3.	<b>Формирования навыков самостоятельного проведения учебно-тренировочных занятий:</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
	Тема 1. Подготовка плана-конспекта тренировочного занятия	4	4
	Тема 2. Подготовка и проведение тренировочного занятия	8	8
4.	<b>Формирование навыков контроля и самоконтроля в процессе физкультурно-спортивной деятельности:</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
	Тема 1. Педагогический анализ тренировочного занятия	4	4
	Тема 2. Средства и методы контроля и самоконтроля	8	8
<b>Итого:</b>		<b>60</b>	<b>60</b>

#### 4. Самостоятельная работа обучающихся.

Самостоятельная работа обучающихся не предусмотрена учебным планом.

#### 5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля).

Таблица 5.1. Основная литература

ФГБОУ ВО «АГУ»	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет»
	Рабочая программа дисциплины (модуля)
	<b>СМК. ОП-2/РК-7.3.3</b>

№ п/п	Наименование, библиографическое описание
1.	. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. <b>ЭБС:</b> Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a>
2.	Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е.П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Спорт, 2016. – 241 с. : ил. <b>ЭБС:</b> Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459995">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459995</a>
3.	Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: учебное пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева. – Красноярск : СФУ, 2016. – 148 с. : ил. <b>ЭБС:</b> Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497533">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497533</a>

Таблица 5.2. Дополнительная литература:

№ п/п	Наименование, библиографическое описание
1.	Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учебное пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева. – Красноярск : СФУ, 2016. – 148 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497533">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497533</a> (дата обращения: 19.12.2019).
2.	Немцев, О.Б. Теория и методика лёгкой атлетики (курс лекций): учебное пособие / О.Б. Немцев, Н.А. Немцева, М.С. Шубин. – Краснодар: Изд-во КГУФКСТ, 2015.
3.	Немцев, О.Б. Информационные технологии в подготовке легкоатлетов: практикум / О.Б. Немцев, Н.А. Немцева, М.С. Шубин, В.В. Мехрикадзе, Ю.О. Кучеренко. – Краснодар: Изд-во КГУФКСТ, 2015.
4.	Кобринский М.Е., Юшкевич Т.П., Конников А.Н. Легкая атлетика. Минск: Тесей, 2005. 254 с.
5.	Лахов В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике : [учеб.-метод. пособие] / В.И. Лахов, В.И. Коваль, В.Л. Сечкин. - М.: Сов. спорт, 2004. - 512 с.
6.	Озолин Э.С. Спринтерский бег / Э.С. Озолин ; Моск. регион. Центр развития легкой атлетики ИААФ. - М.: Человек, 2010. - 175 с.

Таблица 5.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№ п/п	Название (адрес) ресурса
1	Научная электронная библиотека <a href="http://elibrary.ru/defaultx.asp">http://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
	Виртуальная справочная служба "Спроси библиографа"

ФГБОУ ВО «АГУ»	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет»
	Рабочая программа дисциплины (модуля)
	<b>СМК. ОП-2/ПК-7.3.3</b>

	<a href="http://vss.nlr.ru/archive_catalog.php?rid=1856">http://vss.nlr.ru/archive_catalog.php?rid=1856</a>
2	Университетская библиотека online <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
3	Вестник Адыгейского государственного университета: сетевое электронное научное издание <a href="http://www.vestnik.adygnet.ru/">http://www.vestnik.adygnet.ru/</a>
4	Федеральный портал «Российское образование» <a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>

Таблица 5.4. Периодические издания

№ п/п	Наименование
1.	Вестник Адыгейского государственного университета: сетевое электронное научное издание Режим доступа: <a href="http://www.vestnik.adygnet.ru">http://www.vestnik.adygnet.ru</a>
2	Журнал «Теория и практика физической культуры» научный портал: <a href="http://www.teoriya.ru">www.teoriya.ru</a> был основан в 1925 году. - <a href="http://Lib.sportedu.ru">http://Lib.sportedu.ru</a>
3	Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» научный портал: <a href="http://www.teoriya.ru">www.teoriya.ru</a> был основан в 1996 году по инициативе Российской Академии Образования

### 5.5 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [windows.edu.ru](http://windows.edu.ru) - Свободный доступ к полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования.
2. Электронная библиотека портала «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru/lib> - Учебные и методические материалы по информационным технологиям с открытым доступом.
3. [eLIBRARY.RU](http://eLIBRARY.RU) [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru) - Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования.
4. Социальная образовательная сеть nsportal.ru - <https://nsportal.ru>
5. [Wiley](http://Wiley) [www.wiley.com](http://www.wiley.com); [www.onlinelibrary.wiley.com](http://www.onlinelibrary.wiley.com) - Издательство с доступом к реферативным и полнотекстовым материалам журналов и книг.
6. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
7. ЭБС «Юрайт» [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)
8. ФГБУ «Российская государственная библиотека» <http://dvs.rsl.ru>

## 6. Образовательные технологии

Таблица 6. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
----------	----------------------	----------------------	----------------------------

ФГБОУ ВО «АГУ»	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет»		
	Рабочая программа дисциплины (модуля)		
	СМК. ОП-2/РК-7.3.3		
1	2	3	4
1	<b>Общая и специальная физическая подготовка в спринтерском беге, прыжках метаниях, беге на средние дистанции и многоборье в целом</b>	<b>Практические занятия:</b> Тема 1. Общая физическая подготовка в спринтерском беге, прыжках метаниях, беге на средние дистанции и многоборье в целом	Физическая подготовка на основе здоровьесберегающих технологий; Развитие физических качеств на основе дифференцированного подхода
		<b>Практические занятия:</b> Тема 2. Специальная физическая подготовка в спринтерском беге, прыжках метаниях, беге на средние дистанции и многоборье в целом	Физическая подготовка на основе здоровьесберегающих технологий; Развитие физических качеств на основе дифференцированного подхода
2	<b>Техническая подготовка в спринтерском беге, прыжках метаниях, беге на средние дистанции и многоборье в целом</b>	<b>Практические занятия:</b> Тема 1. Техника спринтерского бега по прямой, техника прыжка в длину, техника преодоления барьера, техника толкания ядра, техника бега по средней дистанции, техника спринтерского и барьерного бега	Технологии дифференцированного подхода к обучению
		<b>Практические занятия:</b> Тема 2. Техника бега по повороту в спринтерском беге, техника прыжка в высоту, техника бега между барьерами, техника метания копья, техника преодоления естественных препятствий, техника прыжков в высоту и длину	Технологии дифференцированного подхода к обучению
3	<b>Формирование навыков самостоятельного проведения учебно-тренировочных занятий</b>	<b>Практические занятия:</b> Тема 1. Подготовка плана-конспекта тренировочного занятия	Технология проблемного обучения
		<b>Практические занятия:</b> Тема 2. Подготовка и проведение тренировочного занятия	Технология проблемного обучения



ФГБОУ ВО «АГУ»	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет»
	Рабочая программа дисциплины (модуля)
	<b>СМК. ОП-2/РК-7.3.3</b>

4	<b>Формирование навыков контроля и самоконтроля в процессе физкультурно-спортивной деятельности</b>	<b>Практические занятия:</b> Тема 1. Педагогический анализ тренировочного занятия	Технология проблемного обучения
		<b>Практические занятия:</b> Тема 2. Средства и методы контроля и самоконтроля	Технология проблемного обучения

## 7. Методические рекомендации по дисциплине (модулю).

### Методические рекомендации преподавателю

Качественное преподавание дисциплины предполагает систематическое обновление преподавателями знаний о современных требованиях к физической, психологической, технической подготовке и подготовленности спортсменов, к организации учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процессов. Для поддержания связи с практикой физического воспитания и спорта необходимо поддержание связей с практикующими учителями физической культуры и тренерами по спорту. Для решения задачи ознакомления студентов с различными подходами к изучаемым вопросам целесообразно для проведения практических занятий приглашать к сотрудничеству коллег, а также сотрудников образовательных физкультурно-спортивных организаций. В целях активизации познавательной активности студентов в процессе преподавания дисциплины активно использовать возможности Интернета.

### Методические рекомендации студентам по дисциплине:

**На практических занятиях** прорабатываются, углубляются и закрепляются на практике вопросы, связанные с соответствующей тематикой занятия, а также вопросы, вызывающие затруднения.

На занятиях используются методы, способствующие проявлению творческих способностей, активности студентов, эвристические приемы обучения.

На практических занятиях предусматривается обязательное проведение студентом подготовительной части занятия, а на старших курсах подготовка и проведение в целом учебно-тренировочного занятия.

Пропуски практических занятий без обоснованных причин обуславливают неподготовленность студента по данному разделу и выставление неудовлетворительной оценки.

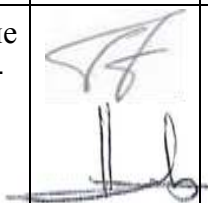
На практических занятиях студенты не только овладевают основами техники двигательных действий и совершенствуют свои физические кондиции, но и осуществляют анализ своих действий, контролируют степень собственного утомления и степень утомления сокурсников по простейшим признакам, оценивают возможности тех или иных методов развития физических качеств и обучения двигательным действиям, форм организации различных по численности групп занимающихся, осваивают приёмы страховки и самостраховки, приобретают навыки самостоятельного проведения фрагментов занятий и выполнения индивидуальных домашних заданий в виде конспектов проведения занятий.

<b>ФГБОУ ВО «АГУ»</b>	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет»
	Рабочая программа дисциплины (модуля)
	<b>СМК. ОП-2/РК-7.3.3</b>
<p><b>8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов</b></p> <p>В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• для слепых и слабовидящих:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;</li> <li>- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;</li> <li>- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;</li> <li>- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;</li> <li>- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;</li> <li>- зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.</li> </ul> </li> <li>• для глухих и слабослышащих:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;</li> <li>- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;</li> <li>- зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.</li> </ul> </li> <li>• для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;</li> <li>- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;</li> <li>- зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.</li> </ul> </li> </ul> <p>При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.</p> <p>Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.</p> <p>При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.</p> <p>Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.</p>	

<b>ФГБОУ ВО «АГУ»</b>	<b>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет»</b>
	<b>Рабочая программа дисциплины (модуля)</b>
	<b>СМК. ОП-2/РК-7.3.3</b>
<p>Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• для слепых и слабовидящих: <ul style="list-style-type: none"> <li>- в печатной форме увеличенным шрифтом;</li> <li>- в форме электронного документа;</li> <li>- в форме аудиофайла.</li> </ul> </li> <li>• для глухих и слабослышащих: <ul style="list-style-type: none"> <li>- в печатной форме;</li> <li>- в форме электронного документа.</li> </ul> </li> <li>• для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: <ul style="list-style-type: none"> <li>- в печатной форме;</li> <li>- в форме электронного документа;</li> <li>- в форме аудиофайла.</li> </ul> </li> </ul> <p>Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения.</p> <p><b>9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).</b></p> <p>Практические занятия проводятся на специализированном легкоатлетическом стадионе, предоставляемом деканатом ИФК и дзюдо в соответствии с расписанием.</p> <p><b>Материально-технического обеспечения дисциплины включает в себя:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивный инвентарь и оборудование;</li> <li>- интернет класс, кафедральная электронная библиотека;</li> <li>- печатные и электронные учебно-методические пособия по дисциплине и др.</li> </ul> <p><b>Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN...(лицензия № 48824880);</li> <li>2. Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN... (лицензия № 46408087).</li> <li>3. Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN... (лицензия № 47234707).</li> <li>4. Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN... (лицензия № 47357933).</li> </ol>	

ФГБОУ ВО «АГУ»	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет»		
	Рабочая программа дисциплины (модуля)		
	СМК. ОП-2/РК-7.3.3		

### 10. Лист регистрации изменений

Но- мер изме- мене- ния	Номера листов			Основание для внесе- ния измене- ния	Подпись	Расшифровка подписи	Дата	Дата введе- ния из- мене- ния
	заменен- ных	новых	анну- лиро- ван- ных					
1.	14-19			Приведение в соответ- ствие с ФГОС		И. К. Гунажоков  О. Б. Немцев	16.03.21	16.03.21