

**Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Северо-Осетинский государственный университет
имени Коста Левановича Хетагурова»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Легкоатлетические упражнения в системе укрепления здоровья»**

Направление подготовки (специальность)

49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки « **Спортивная тренировка**»

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

Владикавказ 2017

1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **ОФО - 2 ЗЕ — 72 часа, ЗФО - 2 ЗЕ — 72 часа**

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	3	4
Семестр	6	8
Лекции	28	6
Практические (семинарские) занятия	14	2
Лабораторные занятия		
Консультации		
Итого аудиторных занятий		
Самостоятельная работа	30	64
Курсовая работа		
Контроль		
Экзамен		
Зачет	6	8
Общее количество часов	72	72

2. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Легкоатлетические упражнения в системе укрепления здоровья» являются:

Повышения теоретических и практических знаний, сформировать у будущих специалистов по физической культуре, знания новых эффективных оздоровительных средств. Обучить их новым общедоступным и интересным видам физических упражнений, расширить пространство их послевузовской профессиональной деятельности.

Наряду с освоением фундаментальных дисциплин спортивного, психолого-педагогического и медико — биологического направления, требованием ФГОС ВО по направлению 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка» для студентов третьего курса предусматривается: Изучение курса дисциплин по выбору «Легкоатлетические упражнения в системе укрепления здоровья», предусмотренных государственным образовательным стандартам и учебным планом факультета физической культуры и спорта.

Задачей данного курса является расширение знаний студентов в использовании ходьбы и бега, в культуре оздоровления, различных слоев населения. Легкоатлетические упражнения являются одним из эффективных средств поддержания жизненного тонуса, сохранения бодрости и здоровья, наряду с профилактикой многих возрастных изменений происходящих в организме в результате эволюции расширением круга изучаемых дисциплин из числа не традиционных видов учебной работы.

в области учебно-воспитательной деятельности:

- осуществление процесса обучения в соответствии с образовательной программой;
- планирование и проведение учебных занятий с учетом специфики тем и разделов программы и в соответствии с учебным планом;
- организация и проведение внеклассных мероприятий.

в области организационно-управленческой деятельности:

- укрепление и сохранение здоровья школьников;
- организация внеурочной деятельности.

Теоретические знания, полученные в процессе изучения данной дисциплины позволяют значительно расширить знания студентов о деятельности преподавателя и тренера в области оздоровительной физической культуры. Эти знания помогут будущему специалисту квалификации «Бакалавр» применить полученные сведения в практической деятельности. Изучение этой дисциплины основывается на знаниях медико-биологических, психолого-педагогических модулях, социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин:

- улучшить познание студентов в области теории и методики легкой атлетики; овладеть техникой выполнения легко атлетических упражнений, профессионально педагогическими навыками и умениями, необходимыми для организации и проведения занятий оздоровительной направленности с разным контингентом занимающихся;

- формирование у выпускника осознанного отношения к проводимым занятиям;
- формирование у студентов специальных знаний в области применения легкоатлетических упражнений в оздоровительных целях;
- формирование организаторских и обогащение профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности специалиста по физической культуре в оздоровительной сфере.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

1. Дисциплина «ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В УКРЕПЛЕНИЯ

ЗДОРОВЬЯ» относится к вариативной части дисциплины по выбору учебного плана подготовки бакалавра по направлению Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка».

В процессе профессионального образования студентов вузов «Легкоатлетические упражнения в системе укрепления здоровья» является одним из курсов студентов, обучающихся по программе «Физическая культура». Данная программа предусматривает лекционные, практические

занятия с применением ТСО., обзорно-методические занятия, индивидуальную и самостоятельную работу.

Программа подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО третьего поколения по направлению 49.03.01 «Физическая культура».

Предварительные компетенции: Знания и умения в области физической культуры полученные в рамках образовательных программ первого и второго курсов.

Учебная работа проводится в форме теоретических, методических и практических занятий с применением ТСО и самостоятельной работы.

Знать:

- среди средств физического воспитания детей, подростков и юношей различные виды бега, прыжков и метаний занимают одно из важнейших мест;
- основы анатомии, биологии и биохимии;
- возрастные анатомо-физиологические особенности организма и основы гигиены;

Уметь:

- правильно организовать занятия оздоровительной направленности в комплексе с другими средствами физического воспитания, которые должны содействовать, укреплению здоровья, гармоничному физическому развитию людей различного возраста;
- уметь планировать и осуществлять контроль за нагрузками на занятиях.

Владеть:

- организаторскими способностями;
- знаниями по определению физической и функциональной подготовленности занимающихся в оздоровительных группах;
- знаниями о влиянии циклических видов спорта на организм человека.

4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля))

Способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);

Способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9),

Знать:

- состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);
- психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта;

- методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции (ПК-9).

Уметь:

- применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);
- использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции (ПК-9).

Владеть:

- навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта;
- построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов (ОПК-6);
- умением формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта;
- методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции (ПК-9).

5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

3 курс, практические занятия

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия				Самостоятельная работа Студентов			Формы контроля	Количес т во баллов		литература
		ОФО		ЗФО		Содержание	Часы			mi n	max	
		л	п р	л	п р		О Ф О	З Ф О				
1	«Теоретическая, организационно-методическая подготовка и организация занятий легкой атлетикой»: теоретическая подготовка занимающегося легкоатлетическими упражнениями; организация занятий по легкой атлетике;	2		2		Введение в курс			Индивидуаль ная			[1-7]
2	«Место и значение л/а упражнений в физическом воспитании детей».	2				использование л/а упражнений в школе; значение л/а упражнений в физическом воспитании в различных возрастных группах	2	3	Индивидуаль ная			[1-7]
3	«Методика обучения легкоатлетическим упражнениям с учетом возрастных и половых особенностей».	2		2		начало обучения и его задачи; возрастно-половые особенности занятий; обучение	2	3	Индивидуаль ная			[1-7]

					ходьбе и бегу						
4	«Значение Л/а в физическом воспитании женщин с учетом особенности их организма».	2			анатомо-физиологические различия; организационно-методические указания в проведении занятий с женщинами; занятия с женщинами новичками	2	3	Индивидуальная			[1-7]
5	«Значение занятий оздоровительной ходьбой».	2			ходьба и её виды; значение ходьбы в укреплении и сохранении хорошего состояния организма	2	3	Индивидуальная			[1-7]
6	«Роль тестирования в диагностике функционального состояния организма».	2			значение тестов; история тестов; разновидности тестов; требования к спортивно-медицинским тестам; классификация функциональных проб; тестирование и оценка тренированности	2	3	Устный опрос			[1-7]
7	«Тестирование в оздоровительной и массовой физической культуре».	2			самоконтроль и его значение; виды самоконтроля; подручные средства	2		Индивидуальная			[1-7]

					выявления состояния организма		4				
8	«Общая физиологическая характеристика форм занятий физической культурой».	2		2	взаимосвязь всех форм физической культуры; виды физических упражнений оздоровительного характера проводимых в быту; двигательные действия на работе, на уроке физической культуры, физкультурные паузы	2	3	Индивидуальный показ и проведение некоторых частей занятий.			[1-7]
9	«Особенности занятий с детьми, подростками и юношами».	2			особенности занятий с детьми старшего школьного возраста (15-18л); особенности занятий с детьми среднего школьного возраста (12-15л); особенности занятий с детьми младшего школьного возраста (7-12л); особенности занятий с детьми дошкольного возраста (до 7л); общая характеристика	2	4	Индивидуальная			[1-7]

					физиологических особенностей детей различных возрастных групп						
10-11	Изучение техники ходьбы.		4		спортивной, ускоренной, широким шагом		3				
	Текущий контроль								0	20	
	1-я рубежная аттестация								0	30	
12	«Особенности занятий с людьми пожилого возраста».	2			формы проведения занятий оздоровительной Ф.К. с людьми пожилого возраста; физические упражнения с учетом особенностей организма пожилых людей; организация занятий с людьми пожилого возраста; особенности организма людей пожилого возраста	2	3	Индивидуальная			[1-7]
13	«Бег и его оздоровительное значение».	2			бег на местности его особенности; разновидности бега; воздействие бега на организм	2	4				[1-7]
14	«Легкоатлетические упражнения как средство развития физических качеств и оздоровления».	2			основные физические качества; возрастные особенности		4				[1-7]

					развития физических качеств; легкоатлетические упражнения в системе массовых мероприятий легкоатлетические пробеги, кроссы, эстафеты по улицам города и т.д.						
15	«Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой и предупреждение травматизма».	2			методическое занятие; подготовка мест занятий; техника безопасности при занятиях бегом, прыжками, метаниями; организация группы при занятиях в закрытых помещениях и на воздухе; роль тренера в предотвращении травм		4				[1-7]
16	«Соблюдение режима и санитарно-гигиенических норм.	2			Вредные привычки-курение, потребление алкоголя и наркотиков. Питание, калорийность пищи»:		4				[1-7]

17-18	Обучение техники скандинавской ходьбы.		4		2	вариант обычной и американской ходьбы	2	4	Индивидуальная			[1-7]
19	Фитнес-технологии на уроках и занятиях оздоровительной направленности.		2			<u>Кардиотренировка</u> - для улучшения выносливости; Силовая тренировка – для различных групп мышц. <u>Стрейчинг</u> – для <u>растяжки</u> .	2	4	Индивидуальная			[1-7]
20	Круговая тренировка оздоровительной направленности на основе упражнений из легкой атлетики		2			круговая тренировка: низкой, средней и высокой интенсивности	2	4				[1-7]
21	Проведение студентами основной части занятий оздоровительной направленности (по заданным темам).		2			комплексы упражнений круговой тренировки, стрейчинга, кардиотренировки	4	4	Индивидуальный показ и проведение некоторых частей занятий.			[1-7]
	Текущий контроль									0	20	
	2-я рубежная аттестация									0	30	
	Итого	28	14	6	2		30	64		0	100	

6. Образовательные технологии 3 курса ОФО, 4 курс ЗФО

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по реализации компетентностного подхода предусматривается широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: доклады, рефераты, разбор конкретных ситуаций. В рамках учебных курсов предусмотрены интерактивные формы проведения лекций и практических занятий: лекция с проблемным изложением, лекция-беседа; лекция-дискуссия, семинары (в форме дискуссий, дебатов), в диалоговом режиме, использование средств мультимедиа (интерактивные доски, компьютерные классы), презентация с обсуждением, работа в малых группах — в парах, ротационных тройках, “два, четыре, вместе”.

Занятия с применением интерактивных методов обучения составляют 30,3 % от аудиторных, что соответствует требованиям ФГОС по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура , профиль «Спортивная тренировка».

Примечание: *- деловая игра, ** - семинар в диалоговом режиме, *** - использование мультимедийных средств

Программа включает в себя следующие формы работы:

Учебная работа – представляет собой комплекс видов учебных занятий, систему их планирования, направленную на подготовку будущих специалистов. Виды учебной работы:

1. Лекции.
2. Обзорно - методические занятия.
3. Практические занятия:
 - учебные,
 - учебно-методические,
 - индивидуальные.
4. Рубежная аттестация.
5. Семестровые зачеты по практическому курсу.
6. Тестирование в ОФО 6 и ЗФО 8 семестрах

На обзорно-методических занятиях студентам сообщаются программа, задачи и организация учебного процесса по изучению дисциплины «Легкоатлетические упражнения в системе укрепления здоровья». Сообщаются сведения о профессиональной деятельности современного тренера-преподавателя.

Учебные (практические) занятия.

Процесс обучения студентов в ходе занятий предусматривает освоение техники и овладение методикой обучения по пройденным темам оздоровительной направленности.

Индивидуальные занятия проводятся:

- со студентами, пропустившими по уважительным причинам некоторые темы лекционных и практических занятий.

Самостоятельные теоретические занятия студентов включают изучение программного материала по учебникам, учебным и методическим пособиям и другим источникам.

7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов по данной дисциплине подразделяется на:

самостоятельную работу студента под непосредственным руководством и контролем преподавателя;

самостоятельную работу студента при выполнении домашних заданий учебного и научно-исследовательского характера без непосредственного руководства и контроля преподавателя.

Практические занятия должны полностью строиться на педагогически организованной самостоятельной работе студентов, которая по содержанию и организации носит самый разнообразный характер: анализ конкретных ситуаций и выработка плана их разрешения и т.д.

Внеаудиторная СРС осуществляется преимущественно на основе серий заданий студентам по проработке содержания практических занятий, подготовке к занятиям, самостоятельному изучению отдельных тем и разделов, написанию докладов. Эти задания могут носить общий для всех студентов характер, а могут быть и индивидуальными. Целесообразно их давать в вариантах «минимум» и «максимум», дифференцируя, таким образом, СРС по уровню сложности. При планировании СРС необходим строгий учет реального времени студентов. Контроль за выполнением заданий должен носить систематический характер и осуществляется на лабораторных занятиях.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется на всем протяжении изучения дисциплины. В соответствии с утвержденной в учебном плане трудоемкостью она составляет ОФО 30 часа и ЗФО 64 часа за курс обучения и состоит из:

- работы студентов с лекционными материалами, поиска и анализа литературы и электронных источников информации по заданной теме;
- выполнения заданий для самостоятельной работы в ЭИОС СОГУ;
 - изучения теоретического материала для подготовки к практическим занятиям;
 - Темы и формы внеаудиторной самостоятельной работы, ее трудоёмкость содержатся в разделе 5.

Самостоятельная работа студентов, осуществляемая под непосредственным руководством и контролем преподавателя, по данной дисциплине и включает следующие виды:

- 1) подготовка письменной работы (реферата);
- 2) участие в НИРС под руководством преподавателя с подготовкой доклада (сообщения) сначала на семинарском занятии, а затем на ежегодной студенческой конференции университета;
- 3) совместная работа с преподавателем в ходе групповых консультаций и в ходе индивидуальных консультаций.

7.1. Методические рекомендации по использованию информационно-коммуникационных технологий обучения

Для изучения лекционного материала дисциплины могут применяться аудиовизуальные (мультимедийные) технологии, которые не отрицают традиционные, проверенные временем методы преподавания, но, при этом, они повышают наглядность, информативность, оперативность в подаче информации, позволяют экономить время занятий.

Каждое практическое занятие имеет свою особую форму проведения, свою методологическую специфику, что позволяет развивать у студентов общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции. Постановка проблемы, разбор актуальных конкретных и гипотетических ситуаций, создание атмосферы диалога между преподавателем и группой позволяет работать индивидуально и в малых группах, коллективно обсуждать определенный тематический материал, а также инициировать самостоятельную работу студентов. При осмыслении содержания вопросов

занятий преследуется цель соблюдать преемственность в профессиональном и в творческом развитии студентов.

Компьютерное тестирование позволяет осуществлять итоговый контроль знаний студентов. Тестовый материал включает в себя содержание вопросов по каждому из обозначенных программой разделов.

Каждый вопрос предполагает один или несколько вариантов ответов, среди которых имеются абсолютно неверный, правильный и/или в большей или меньшей степени раскрывающий сущность вопроса. В тестовых заданиях есть вопросы на соответствие. В процессе компьютерного тестирования, задача студента определяется как выбор правильного ответа из многообразия вариантов.

Критерии оценивания по каждому виду работы содержатся в разделе 8 РПД.

7.2. Рекомендации студентам по изучению и конспектированию литературы

Работа с учебной и научной литературой является важным и сложным видом самостоятельной работы. Существует основная и рекомендуемая студентам литература, изучение и проработка которой позволяют (в совокупности с изучением лекционного материала) освоить программу дисциплины «Легкоатлетические упражнения в системе укрепления здоровья» в требуемом объеме и с необходимым качеством результатов.

Особое внимание следует уделить изучению базовых учебных пособий, либо непосредственно относящихся к дисциплине «Легкоатлетические упражнения в системе укрепления здоровья», либо включающих разделы и темы, которые отвечают содержанию дидактических единиц и программе по данной дисциплине.

Большую пользу дает изучение журналов «Теория и практика физической культуры», «Физкультура и спорт» в которых, как правило рассматриваются современные проблемы изучаемой дисциплины, интересные научные факты и открытия.

Для лучшего усвоения материала рекомендуется осуществлять конспектирование литературы, делать для себя краткие записи (заметки).

7.3. Методические рекомендации по подготовке доклада

Доклад – публичное сообщение, представляющее собой развёрнутое изложение определённой темы.

Этапы подготовки доклада:

1. Определение цели доклада.
2. Подбор необходимого материала, определяющего содержание доклада.
3. Составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.
4. Общее знакомство с литературой и выделение среди источников главного.
5. Уточнение плана, отбор материала к каждому пункту плана.
6. Композиционное оформление доклада.
7. Заучивание, запоминание текста доклада, подготовки тезисов выступления.
8. Выступление с докладом.
9. Обсуждение доклада.
10. Оценивание доклада

Композиционное оформление доклада – это его реальная речевая внешняя структура, в ней отражается соотношение частей выступления по их цели, стилистическим особенностям, по объёму, сочетанию рациональных и эмоциональных моментов, как правило, элементами композиции доклада являются: вступление, определение предмета выступления, изложение(опровержение), заключение.

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике.

Вступление должно содержать:

- название доклада;
- сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения;
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- интересную для слушателей форму изложения;
- акцентирование оригинальности подхода.

Выступление состоит из следующих частей:

Основная часть, в которой выступающий должен раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами.

Заключение - это чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

Регламент устного публичного выступления – не более 10 минут.

Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно.

Любое устное выступление должно удовлетворять *трем основным критериям*, которые в конечном итоге и приводят к успеху: это критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам, критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности, и критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: докоммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией).

Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Лучше всего тему сформулировать таким образом, чтобы ее первое слово обозначало наименование полученного в ходе выполнения проекта научного результата (например, «Технология изготовления...», «Модель развития...», «Система управления...», «Методика выявления...» и пр.). Тема выступления не должна быть перегруженной, нельзя "объять необъятное", охват большого количества вопросов приведет к их беглому перечислению, к декларативности вместо глубокого анализа. Неудачные формулировки - слишком длинные или слишком краткие и общие, очень банальные и скучные, не содержащие проблемы, оторванные от дальнейшего текста и т.д.

Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%).

Вступление включает в себя представление авторов (фамилия, имя отчество, при необходимости место учебы/работы, статус), название доклада, расшифровку подзаголовка с целью точного определения содержания выступления, четкое определение стержневой идеи. Стержневая идея проекта понимается как основной тезис, ключевое положение. Стержневая идея дает

возможность задать определенную тональность выступлению. Сформулировать основной тезис означает ответить на вопрос, зачем говорить (цель) и о чем говорить (средства достижения цели).

Требования к основному тезису выступления:

- фраза должна утверждать главную мысль и соответствовать цели выступления;
- суждение должно быть кратким, ясным, легко удерживаться в кратковременной памяти;
- мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречия.

В речи может быть несколько стержневых идей, но не более трех.

Самая частая ошибка в начале речи – либо извиняться, либо заявлять о своей неопытности. Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

К аргументации в пользу стержневой идеи проекта можно привлекать фото-, видеофрагменты, аудиозаписи, фактологический материал. Цифровые данные для облегчения восприятия лучше демонстрировать посредством таблиц и графиков, а не злоупотреблять их зачитыванием. Лучше всего, когда в устном выступлении количество цифрового материала ограничено, на него лучше ссылаться, а не приводить полностью, так как обилие цифр скорее утомляет слушателей, нежели вызывает интерес.

План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В научном выступлении принято такое употребление форм слов: чаще используются глаголы настоящего времени во «вневременном» значении, возвратные и безличные глаголы, преобладание форм 3-го лица глагола, форм несовершенного вида, используются неопределенно-личные предложения. Перед тем как использовать в своей презентации корпоративный и специализированный жаргон или термины, вы должны быть уверены, что аудитория поймет, о чем вы говорите.

Если использование специальных терминов и слов, которые часть аудитории может не понять, необходимо, то постарайтесь дать краткую характеристику каждому из них, когда употребляете их в процессе презентации впервые.

Самые частые ошибки в основной части доклада - выход за пределы рассматриваемых вопросов, перекрывание пунктов плана, усложнение отдельных положений речи, а также перегрузка текста теоретическими рассуждениями, обилие затронутых вопросов (декларативность,

бездоказательность), отсутствие связи между частями выступления, несоразмерность частей выступления (затянутое вступление, скомканность основных положений, заключения).

В заключении необходимо сформулировать выводы, которые следуют из основной идеи (идей) выступления. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом. В заключении имеет смысл повторить стержневую идею и, кроме того, вновь (в кратком виде) вернуться к тем моментам основной части, которые вызвали интерес слушателей. Закончить выступление можно решительным заявлением. Вступление и заключение требуют обязательной подготовки, их труднее всего создавать на ходу. Психологи доказали, что лучше всего запоминается сказанное в начале и в конце сообщения ("закон края"), поэтому вступление должно привлечь внимание слушателей, заинтересовать их, подготовить к восприятию темы, ввести в нее (не вступление важно само по себе, а его соотнесение с остальными частями), а заключение должно обобщить в сжатом виде все сказанное, усилить и сгустить основную мысль, оно должно быть таким, "чтобы слушатели почувствовали, что дальше говорить нечего" (А.Ф. Кони).

В ключевых высказываниях следует использовать фразы, программирующие заинтересованность. Вот некоторые обороты, способствующие повышению интереса:

- «Это Вам позволит...»
- «Благодаря этому вы получите...»
- «Это позволит избежать...»
- «Это повышает Ваши...»
- «Это дает Вам дополнительно...»
- «Это делает вас...»
- «За счет этого вы можете...»

После подготовки текста / плана выступления полезно проконтролировать себя вопросами:

- Вызывает ли мое выступление интерес?
- Достаточно ли я знаю по данному вопросу, и имеется ли у меня достаточно данных?
- Смогу ли я закончить выступление в отведенное время?
- Соответствует ли мое выступление уровню моих знаний и опыту?

При подготовке к выступлению необходимо выбрать способ выступления: устное изложение с опорой на конспект (опорой могут также служить заранее подготовленные слайды) или чтение подготовленного текста. Отметим, однако, что чтение заранее написанного текста значительно уменьшает влияние выступления на аудиторию. Запоминание написанного текста заметно сковывает выступающего и привязывает к заранее составленному плану, не давая возможности откликаться на реакцию аудитории.

Общеизвестно, что бесстрастная и вялая речь не вызывает отклика у слушателей, какой бы интересной и важной темы она ни касалась. И наоборот, иной раз даже не совсем складное выступление может затронуть аудиторию, если оратор говорит об актуальной проблеме, если аудитория чувствует компетентность выступающего. Яркая, энергичная речь, отражающая увлеченность оратора, его уверенность, обладает значительной внушающей силой.

Кроме того, установлено, что *короткие фразы* легче воспринимаются на слух, чем длинные. Лишь половина взрослых людей в состоянии понять фразу, содержащую более тринадцати слов. А третья часть всех людей, слушая четырнадцатое и последующие слова одного предложения, вообще забывают его начало. Необходимо избегать сложных предложений, причастных и деепричастных оборотов. Излагая сложный вопрос, нужно постараться передать информацию по частям.

Пауза в устной речи выполняет ту же роль, что знаки препинания в письменной. После сложных выводов или длинных предложений необходимо сделать паузу, чтобы слушатели могли вдуматься в сказанное или правильно понять сделанные выводы. Если выступающий хочет, чтобы его понимали, то не следует говорить без паузы дольше, чем пять с половиной секунд (!).

Особое место в презентации проекта занимает обращение к аудитории. Известно, что обращение к собеседнику по имени создает более доверительный контекст деловой беседы. При публичном выступлении также можно использовать подобные приемы. Так, косвенными обращениями могут служить такие выражения, как «Как Вам известно», «Уверен, что Вас это не оставит равнодушными». Подобные доводы к аудитории – это своеобразные высказывания, подсознательно воздействующие на волю и интересы слушателей. Выступающий показывает, что слушатели интересны ему, а это самый простой путь достижения взаимопонимания.

Во время выступления важно постоянно контролировать реакцию слушателей. Внимательность и наблюдательность в сочетании с опытом позволяют оратору уловить настроение публики. Возможно, рассмотрение некоторых вопросов придется сократить или вовсе отказаться от них. Часто удачная шутка может разрядить атмосферу.

После выступления нужно быть готовым к ответам на возникшие у аудитории вопросы.

7.4. Темы для самостоятельной работы

1. Общая характеристика беговых видов легкой атлетики.
2. Общая характеристика оздоровительных видов ходьбы.
3. Особенности организации занятий оздоровительной направленности с женщинами.
4. Виды фитнеса оздоровительной направленности.
5. Фитнес аэробика.
6. История возникновения скандинавской ходьбы.
7. Скандинавская ходьба, как эффективное средство оздоровления.
8. Легкоатлетические упражнения системе физического воспитания.
9. Характеристика оздоровительной Американской ходьбы.
10. Режим дня и самоконтроль занимающихся.
11. Самоконтроль в процессе занятий оздоровительной направленности.
12. Техника кроссового бега.
13. Характеристика «Кроссфита».
14. Круговая тренировка в системе оздоровлении.

7.5. Тематика рефератов:

1. Краткая характеристика современных видов физкультурно-спортивной деятельности.
2. Динамика двигательной подготовленности и физического здоровья у занимающихся.
3. Врачебный контроль и самоконтроль у занимающихся оздоровительной ходьбой и бегом.
4. Методика обучения технике циклических видов легкой атлетики.
5. Использование кругового метода на оздоровительных занятиях.
6. Меры безопасности и профилактика травматизма на занятиях оздоровительной ходьбой и бегом.
7. Методы развития основных физических качеств.
8. Современные виды двигательной активности.
9. Двигательная активность и здоровье человека.
10. Приёмы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

11. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
12. Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения.
13. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укрепления здоровья.
14. Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.
15. Причины избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.
16. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.
17. Личная гигиена в процессе занятий оздоровительной направленности.
18. Влияние занятий физическими упражнениями в профилактике и борьбе с вредными привычками.
19. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
20. Двигательная активность и здоровье человека.

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Рабочая программа предусматривает проведение практические занятий, а также следующие виды работ: самостоятельную работу студентов по подготовке устных ответов, написанию письменных домашних заданий, подготовку докладов и обсуждение вопросов по темам дисциплины.

Рабочая программа предполагает текущий, рубежный и промежуточный контроль знаний обучающихся.

Форма промежуточного контроля – зачет во втором семестре и экзамен в четвертом семестре.

Способ накопления баллов описан в Положении о больно-рейтинговой системе успеваемости студентов (принято на заседании Ученого Совета СОГУ 28.10.2011 г.).

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля являются устный опрос на практических занятиях, а также короткие (например, до 15 мин.) тестовые задания, письменные контрольные работы, самостоятельное выполнение студентами определенного числа конспектов по заданной тематике, доклады.

Текущий контроль осуществляется в течение семестра в соответствии с учебной программой. Контролю подлежит проверка исходного уровня знаний студента по теме занятия или/и степень усвоения знаний и навыков, полученных в ходе занятия.

На рубежные контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

Итоговая оценка знаний студента, осуществляется по накопительной системе суммированием баллов, полученных в процессе текущего и рубежного контроля

Рубежный контроль осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля, в целом. В течение семестра проводится два таких контрольных мероприятия по графику.

8.1. БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ

Форма контроля	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Текущая работа студентов в течение 1-8 недель в том числе: Работа на семинарских занятиях; Посещение занятий; Минитестирование; Написание докладов и конспектов	0 0 0 0 0	20 7 7 3 3
1-ая рубежная контрольная работа-тест	0	30
Текущая работа студентов в течение 10-18 недель в том числе: Работа на семинарских занятиях; Посещение занятий; Мини-тестирование; Написание докладов и конспектов	0 0 0 0	20 7 7 3 3
2-ая рубежная контрольная работа-тест	0	25
Итого	0	100

Порядок осуществления рубежного контроля и подсчёта итоговой оценки

1-я рубежная аттестация - максимально 50 баллов; из них:

От 0 до 30 баллов (P_1) – аттестационная (рубежная) контрольная работа;

От 0 до 20 баллов (T_1)– текущая работа студента в течение рубежа.

2 -я рубежная аттестация – максимально 50 баллов; из них:

От 0 до 30 баллов (P_2) – аттестационная (рубежная) контрольная работа.

От 0 до 20 баллов (T_2) – текущая работа студента в течение рубежа.

Экзамен (Э) – максимально 60 баллов.

Зачет (З) – максимально 60 баллов

Минимальное количество баллов, которое студент может набрать в ходе изучения курса для получения зачета, – 56; максимальное – 100. Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные выступления на семинарских занятиях – до 20 баллов за каждый рубеж; за тестирование – до 30 баллов на каждой рубежной контрольной, до 60 баллов на устном ответе.

Студент, набравший на рубежных аттестациях 36 и более баллов, **обязан сдавать экзамен (в устной форме) комиссионно** во время сессии. Итоговая оценка выводится следующим образом:

$$O = T_1 + T_2 + \frac{P_1 + P_2 + \text{Э}}{2}$$

Студент, набравший на рубежных аттестациях менее 36 баллов, к сдаче экзамена в сессию не допускается.

По предметам, имеющим форму контроля зачет, возможно проставление оценки «зачтено», если количество набранных баллов составляет 56 и более. Если же студент набрал менее 56 баллов, то он обязан сдавать зачет в сессию в таком же порядке, как и экзамен.

Если итоговая оценка выводится по материалам двух и более семестров, то итоговая оценка выставляется с учетом коэффициентов ($0 < K_1, K_2 < 1$) за каждый семестр, определяемых преподавателем (лектором) по значимости или времени изучения учебного материала по семестрам

$$O = K_1(T_1 + T_2) + K_2(T'_1 + T'_2) + \frac{K_1(P_1 + P_2) + K_2(P'_1 + P'_2) + \text{Э}}{2}$$

(например, если 40 % программного материала по курсу приходится на 1 семестр ($K_1 = 0,4$) и 60 % на второй семестр ($K_1 = 0,6$). Решение о порядке расчета годового рейтинга принимается на заседании кафедры и утверждается заведующим кафедрой).

Шкала итоговой академической успеваемости студентов

Система оценок СОГУ		
Сумма баллов	Название	Числовой эквивалент
86 - 100	Отлично	5
71-85	Хорошо	4
56-70	Удовлетворительно	3
36-55	Неудовлетворительно	2
0-35		2

Пересчет полученной итоговой (О) суммы баллов по предмету в оценку производится по шкале:

- «отлично» - 86-100 баллов;
- «хорошо» - 71-85 баллов;
- «удовлетворительно» - 56-70 баллов;
- «зачет» - 56-100 баллов;

Студенты, набравшие 55 баллов и менее по дисциплинам, предусматривающим экзамен; по дисциплинам, предусматривающим зачёт – 55 балла и менее – получают оценку «неудовлетворительно» или «не зачтено» соответственно.

8.2. Контрольные требования для рубежных аттестаций Контрольные требования 1-ой рубежной аттестации 6-го семестра

Контрольное упражнение	Результат/ Баллы				Min кол-во баллов	max кол-во баллов
	Не выполнен	Выполнен с грубыми ошибками	Выполнен с незначительными ошибками	Выполнен технически правильно		

Техника спортивной ходьбы	0	1-9	10-14	15	0	15
Техника скандинавской ходьбы	0	1-9	10-14	15	0	15
ИТОГО					30	

Контрольные требования 2-ой рубежной аттестации 6-го семестра

Контрольное упражнение	Результат/ Баллы				Min кол-во баллов	max кол-во баллов
	Не выполнен	Выполнен с грубыми ошибками	Выполнен с незначительными ошибками	Выполнен технически правильно		
комплекс упражнений круговой тренировки	0	1-2	3-4	5	0	10
комплекс упражнений стрейчинга	0	1-2	3-4	5	0	10
комплексы упражнений кардиотренировки						10
ИТОГО					30	

8.2. Примерные тестовые вопросы для контроля текущего контроля знаний, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

В основе специального эффекта, оздоровительного бега лежит:

+увеличение функциональных возможностей сердца и возможностей сердца и сосудов;

сужение периферических сосудов

Из всех видов легкой атлетики, наиболее доступным физическим упражнением является:

+бег;

спортивная ходьба;

прыжки;

метание.

Оздоровительный бег – это:

- +комплекс физических, психологических и гигиенических элементов;
- комплекс морально-волевых качеств
- развитие быстроты, силы, гибкости

Бег относится к группам:

- ациклическим упражнениям;
- +циклическим упражнением;
- смешанным упражнением.

У начинающих бегунов пульс при работе:

- +120-130 уд/мин.
- 130-140 уд/мин.
- 150-160 уд/мин.

Легкоатлетические упражнения способствуют:

- укрепляет двигательный аппарат;
- улучшает деятельность дыхательных органов;
- сердечно – сосудистую систему;
- +все выше перечисленное.

К основным физическим качествам относят:

- +выносливость, силу, быстроту, ловкость, гибкость;
- абсолютную силу; относительную силу;
- активную гибкость, игровое мышление, специальную выносливость.

Занятия легкой атлетикой способствуют навыкам:

- ходьбе, прыжков в высоту, метаниях;
- +в беге, прыжках, метаниях;
- в беге, метаниях, многоборьях.

Перечислите разновидности ходьбы:

+обычная, ускоренная, спортивная;
обычная, строевая;
спортивная прикладная.

Основное отличие спортивной ходьбы от обычной:

+скоростью, длиной и частотой шага;
частотой шага, сгибанием ног в коленных суставах;
скоростью и присутствием без опорной фазы.

Основными отличиями ходьбы от бега являются:

отсутствием опорной фазы;
присутствием без опорной и двух опорной фазы;
+отсутствия без опорной фазы.

Основной целью легкоатлетических упражнений является:

совершенствование спортивной формы человека;
+совершенствование физической формы человека;
совершенствование этических и эстетических качеств.

Каким двигательным навыком учится человек благодаря занятиям легкой атлетикой в повседневной жизни;

координации, умение ориентироваться в пространстве
гибкости, силы, ловкости
+ходьбы, бега, прыжков преодоление препятствий.

Легкую атлетику считают:

+одним из основных и наиболее массовых видов спорта;
одним из сложных видов спорта;
одним из легких видов спорта.

Легкую атлетику считают общедоступной благодаря:

разнообразию ее видов;

огромному количеству легко дозируемых упражнений которыми можно заниматься повсюду и в любое время года;

+все выше перечисленное.

Прикладность легкоатлетических упражнений в ее необходимости:

+трудовой деятельности и военном деле;

необходимости в соревновательной деятельности;

необходимость только в военное время.

Воспитательное значение легкоатлетических упражнений заключаются в:

формирует характер, закаливает волю человека;

приучает человека не бояться трудностей, а смело их преодолевать;

+все выше перечисленное.

Образовательное значение легкоатлетических упражнений заключается в;

+приобретаются полезные навыки и знания из области построения и планирования в учебно-тренировочного процесса, режима и питания;

приобретение знаний в основных видах легкой атлетики;

приобретение соревновательного опыта в различных видах легкой атлетики.

К циклическим видам в легкой атлетики относятся:

барьерный бег, бег с препятствием, кроссовый бег

+ходьба и гладкий бег;

легкоатлетические прыжки и метание.

К ациклическим видам в легкой атлетики относятся:

+легкоатлетические прыжки и метания;

барьерный бег, бег с препятствием, кроссовый бег;

ходьба и гладкий бег.

При занятиях легкоатлетическими прыжками развиваются физические качества:

выносливость, гибкость;

сила, быстрота, координационное движение;

+скоростно-силовые качества, прыгучесть.

Бег в естественных условиях называю:

марш-бросок;

бег с препятствием;

+кросс.

Занятия метаниями способствуют развитию физических качеств:

прыгучести, гибкости;

+скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, координации движений;

выносливости, гибкости.

Спортивная ходьба относится к:

смешанным видам легкой атлетики;

+циклическим видам легкой атлетики;

ациклическим видам легкой атлетики.

Физические способности:

координация, скорость;

+сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

бег, прыжки, ходьба

Беговые виды легкой атлетики оказывают благотворное влияние на развитии:

+сердечнососудистую и дыхательную системы;

нервную и кровеносную систему;

опорно-двигательного аппарата и нервной системы.

8.3 Оценивание ответа студента на зачете

<i>Характеристика ответа</i>	<i>баллы</i>
------------------------------	--------------

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.	56-60
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.	51-55
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.	46-50
Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1–2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.	41-45
Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	36-40
Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют	31-35

выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	
Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.	1-30
Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.	0

Результирующая оценка определяется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценки знаний студентов.

8.4 Перечень вопросов для подготовки к зачету по дисциплине

1. Теоретическая подготовка занимающегося легкоатлетическими упражнениями.
2. Организация занятий по легкой атлетике.
3. Значение л/а упражнений в физическом воспитании.
4. Организационно-методические указания в проведении занятий с женщинами.
5. Влияние легкоатлетических упражнений на организм человека.
6. Значение занятий спортивной ходьбой.
7. Значение Л/а в физическом воспитании женщин с учетом особенности их организма и возраста.
8. Роль тестирования в диагностике функционального состояния организма.
9. Тестирование в массовой физической культуре.
10. Особенности построение занятий с людьми пожилого возраста.
11. Особенности занятий с детьми и подростками.
12. Общая физиологическая характеристика форм занятий физической культурой.
13. Методические особенности обучения лиц пожилого возраста спортивной ходьбой.
14. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям с учетом возрастных и половых особенностей.

15. Бег на местности его особенности, разновидности бега, воздействие бега на организм.
16. Легкоатлетические упражнения как средство развития физических качеств и средства оздоровления.
17. Соблюдение режима и санитарно-гигиенических норм.
18. Вредные привычки - курение, потребление алкоголя и наркотиков.
20. Легкая атлетика как учебная и научная дисциплина на факультетах физической культуры.
21. Требования к технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Профилактика травматизма.
22. Оздоровительное значение легкоатлетических упражнений.
23. Прикладное значение легкой атлетики.
24. Место и значение легкой атлетики в системе оздоровительных мероприятий.
25. Методические рекомендации по проведению занятий по оздоровительному бегу и ходьбе.
26. Техника оздоровительного бега и ходьбы.
27. Контроль и самоконтроль занимающихся оздоровительным бегом и ходьбой.
28. Влияние физических упражнений на умственное развитие.
29. Влияние занятий легкой атлетикой на организм человека.
30. Влияние ходьбы на организм человека.
31. Влияние бега на организм человека.
32. Психологические особенности развития выносливости у подростков на занятиях легкой атлетикой.
33. Лечебная физическая культура, как средство физического воспитания и поддержания здоровья.
34. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
35. Основные методы врачебно – педагогического контроля.
36. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
37. Питание, питьевой режим.
38. Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
39. Физиологические основы двигательной деятельности.
40. Формирование двигательных умений и навыков, сочетание режима труда и отдыха.
41. Физическое самовоспитание и совершенствование — условие здорового образа жизни.
42. Мотивация здорового образа жизни.
43. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) основная литература

1. Бумарскова Н.Н., Комплексы упражнений для развития гибкости: учебное пособие / Н.Н. Бумарскова - М.: Издательство МИСИ - МГСУ, 2017. - 128 с. - ISBN 978-5-7264-1638-0 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785726416380.html>
2. Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса: учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12545-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. URL: <https://biblio-online.ru/bcode/447790>
3. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://biblio-online.ru/bcode/447858>

б) дополнительная литература

4. Сидорова Е.Н., Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учеб. пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева - Красноярск : СФУ, 2016. - 148 с. - ISBN 978-5-7638-3400-0 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента" - URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763834000.html>
5. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 253 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437324>
6. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438651>
7. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста: учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 285 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438547>

в) электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор, современные профессиональные базы, информационные справочные системы:

Обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам (библиотека СОГУ):

В своей деятельности преподаватели и студент вправе воспользоваться:

- любыми поисковыми системы в сети Internet,
- ЭБС "Университетская библиотека Online" (<http://www.biblioclub.ru>);
- Электронная библиотека «Консультант студента» (<http://www.studmedlib.ru/>);
- Научная электронная библиотека eLibrary.ru (<http://elibrary.ru>);
- База данных «ЭБС elibrary» (<http://elibrary.ru>);
- ФГБУ «ГПНТБ России» (link.springer.com);
- Электронная библиотека «Юрайт» (biblio-online.ru).
- сайтом научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>),
- сайтом научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/>,
- научным порталом <http://www.teoriya.ru>,

Scopus - крупнейшая база данных, содержащая краткое описание и сведения о цитировании рецензируемой литературы: научных журналов, книг и материалов конференций (<https://ru.service.elsevier.com/app/home/supporthub/scopus/>)

г) методические указания, разработанные составителями Рабочей программы.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус No8

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа No12: преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 36 посадочных мест; мультимедийный комплекс (проектор, экран); ПК преподавателя; колонки; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Cisco Webex - Система проведения вебинаров.

Дворец спорта: спортивный зал, открытые плоскостные сооружения (

Парк имени 50-летия ВЛКСМ - комсомольский парк)

**Состав лицензионного и свободно распространяемого программного
обеспечения, в том числе отечественного производства**

№ п/п	Наименование	№ договора (лицензия)
1	Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний»	Разработка СОГУ Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2015611829 от 06.02.2015 г. (бессрочно)
2	Система тестирования Sunrav WEB Class	№468 от 03.12.2013 ИП Сунгатулин Р.Т.(бессрочно)
3	«Галактика»	№31907480031 от 25.02.2018 г. (бессрочно)

11. Лист обновления/актуализации

Дополнения и изменения в учебной программе на 2018/2019 учебный год

В учебную программу вносятся следующие изменения:

1. На титульном листе РПД изменено название ведомственной принадлежности «Министерство науки и высшего образования».

2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.

3. Внесены изменения в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания обучающихся очной формы по образовательным программам - программам бакалаврита и программам специалитета в Университете от 22.02.2017, протокол № 8 «О внесении изменений в Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов Ф ГБОУ ВО «СОГУ».

1-я рубежная аттестации максимально 50 баллов; из них:

от 0 до 25 баллов - аттестационная (рубежная) контрольная работа;

от 0 до 25 баллов - текущая работа студента в течение рубежа.

2-я рубежная аттестация — максимально 50 баллов; из них:

от 0 до 25 баллов — аттестационная (рубежная) контрольная работа,

от 0 до 25 баллов — текущая работа студента в течение рубежа.

Экзамен — максимально 50 баллов.

Зачет — максимально 50 баллов».

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2018-2019 учебном году на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин от 21 июня 2018 г, протокол № 12.

Зав. кафедрой



Ф.Г. Хамикоев

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 25 июня 2018 г, протокол № 5.

Председатель Совета факультета



Ф.Г. Хамикоев

Дополнения и изменения в учебной программе на 2019/2020 учебный год

1. Внесены изменения в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания обучающихся очной формы по образовательным программам - программам бакалаврита и программам специалитета в Университете от 22.02.2017 протокол № 8 «О внесении изменений в Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов Ф ГБОУ ВО «СО ГУ».

1 рубежная аттестации максимально 50 баллов;

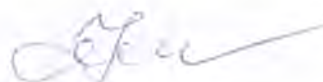
Текущая работа студента в течение рубежа 50 баллов.

Экзамен — максимально 50 баллов.

Зачет — максимально 50 баллов».

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин от 3 июля 2019 г., протокол № 12.

Зав. кафедрой



Ф.Г. Хамикоев

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 5 июля 2019 г., протокол № 6.

Председатель Совета факультета



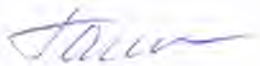
Ф.Г. Хамикоев

Дополнения и изменения в учебной программе на 2020/2021 учебный год

Изменения не вносились

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин от 3 июля 2020 г., протокол № 11.

Зав. кафедрой



З.А. Гагиева

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 6 июля 2020 г., протокол № 6.

Председатель Совета факультета



Ф.Г. Хамикоев