

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

Легкая атлетика и методика преподавания рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности		
Учебный план	44.03.05_2025_1115.plx 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Физическая культура и Основы безопасности и защиты Родины		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	5 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	180	Виды контроля в семестрах: зачеты 8 зачеты с оценкой 9	
в том числе:			
аудиторные занятия	50		
самостоятельная работа	111		
часов на контроль	17,7		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	8 (4.2)		9 (5.1)		Итого	
Неделя	9 1/6		8 5/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	10	10	10	10	20	20
Практические	14	14	16	16	30	30
Консультации (для студента)	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15	0,3	0,3
Итого ауд.	24	24	26	26	50	50
Контактная работа	24,65	24,65	26,65	26,65	51,3	51,3
Сам. работа	38,5	38,5	72,5	72,5	111	111
Часы на контроль	8,85	8,85	8,85	8,85	17,7	17,7
Итого	72	72	108	108	180	180

Программу составил(и):

старший преподаватель, Увачев Д.А.

Рабочая программа дисциплины

Легкая атлетика и методика преподавания

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

утвержденного учёным советом вуза от 30.01.2025 протокол № 2.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 10.04.2025 протокол № 8

Зав. кафедрой Грушин Сергей Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от _____ 2026 г. № ____
Зав. кафедрой Грушин Сергей Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от _____ 2027 г. № ____
Зав. кафедрой Грушин Сергей Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от _____ 2028 г. № ____
Зав. кафедрой Грушин Сергей Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2029-2030 учебном году на заседании кафедры
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от _____ 2029 г. № ____
Зав. кафедрой Грушин Сергей Николаевич

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	<i>Цели:</i> формирование систематизированных знаний в области теории и методики легкой атлетики.
1.2	<i>Задачи:</i> - формирование у студентов специальных знаний в области лёгкой атлетики, обучения новым видам движений, совершенствование функций организма; - развитие психомоторных способностей, необходимых для успешного овладения упражнениями различной сложности, бытовыми, профессионально-прикладными двигательными умениями и навыками; - формирование организаторских и обогащение профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.07
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Спортивные игры и методика преподавания
2.1.2	Методика преподавания плавания
2.1.3	Лыжный спорт и методика преподавания
2.1.4	Гимнастика и методика преподавания
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Педагогическая практика
2.2.2	Физкультурные и спортивные сооружения

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
ИД-2.УК-7: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	
Знает: практические основы физической культуры и спорта. Умеет: творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	
ОПК-3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	
ИД-2.ОПК-3: Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.	
Владеет: педагогическими методами и приемами организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.в соответствии с требованиями. ФГОС	
ПК-1: Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач.	
ИД-1.ПК-1: Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).	
Знает: структуру и организацию учебного процесса по физической культуре.	
ИД-2.ПК-1: Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.	
Умеет: осуществлять отбор учебного содержания в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.	
ИД-3.ПК-1: Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	
Умеет: разрабатывать различные формы учебных занятий (в том числе интерактивные и информационные), применять методы, приемы и технологии обучения.	
ПК-2: Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность.	

ИД-1.ПК-2: Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета.
Умеет: формулировать воспитательные цели, проектирования воспитательной деятельности и методов с требованиями ФГОС по физической культуре.
ИД-2.ПК-2: Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка
(учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору).
Владеет: способами организации и оценки различных видов внеурочной деятельности обучающихся, методами и формами организации коллективных форм взаимодействия.
ИД-3.ПК-2: Выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями.
Владеет: способами оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Характеристика видов легкой атлетики, ее состояние на современном этапе						
1.1	Характеристика видов легкой атлетики, ее состояние на современном этапе /Лек/	8	2	ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
1.2	Характеристика видов легкой атлетики, ее состояние на современном этапе /Ср/	8	3	ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 2. Оборудование и инвентарь для легкой атлетики. Меры безопасности при проведении занятий по легкой атлетики.						
2.1	Оборудование и инвентарь для легкой атлетики. Меры безопасности при проведении занятий по легкой атлетики. /Лек/	9	2	ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	

2.2	Оборудование и инвентарь для легкой атлетики. Меры безопасности при проведении занятий по легкой атлетики. /Лек/	8	2	ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	Тестирование. Вопросы к зачету
2.3	Оборудование и инвентарь для легкой атлетики. Меры безопасности при проведении занятий по легкой атлетики. /Ср/	8	13,5	ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
2.4	Оборудование и инвентарь для легкой атлетики. Меры безопасности при проведении занятий по легкой атлетики. /Пр/	8	2	ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
Раздел 3. Основы техники спортивной ходьбы и бега.							
3.1	Основы техники спортивной ходьбы и бега. /Лек/	8	1	ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
3.2	Основы техники спортивной ходьбы и бега. /Лек/	9	4	ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
3.3	Основы техники спортивной ходьбы и бега. /Ср/	8	2	ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
3.4	Основы техники спортивной ходьбы и бега. /Пр/	9	2	ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	

	Раздел 4. Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний.						
4.1	Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний. /Лек/	8	1	ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	Тестирование. Вопросы к зачету
4.2	Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний. /Лек/	9	2	ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
4.3	Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний. /Ср/	8	3,5	ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
4.4	Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний. /Пр/	8	6	ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	Тестирование. Вопросы к зачету
4.5	Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний. /Ср/	9	30,5	ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 5. Последовательность изучения легкоатлетических видов						
5.1	Последовательность изучения легкоатлетических видов /Лек/	8	2	ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	

5.2	Последовательность изучения легкоатлетических видов /Лек/	9	2	ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
5.3	Последовательность изучения легкоатлетических видов /Ср/	8	16,5	ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
5.4	Последовательность изучения легкоатлетических видов /Пр/	9	10	ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 6. Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений.						
6.1	Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. /Лек/	8	2	ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	Тестирование. Вопросы к зачету
6.2	Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. /Ср/	9	17	ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
6.3	Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. /Пр/	8	6	ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	

6.4	Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. /Пр/	9	4	ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
6.5	Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. /Ср/	9	25	ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
Раздел 7. Консультации							
7.1	Консультация по дисциплине /Конс/	8	0,5	ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л2.2	0	
Раздел 8. Промежуточная аттестация (зачёт)							
8.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	8	8,85	ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л2.2	0	
8.2	Контактная работа /КСРАтт/	8	0,15	ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л2.2	0	
Раздел 9. Консультации							
9.1	Консультация по дисциплине /Конс/	9	0,5	ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л2.2	0	
Раздел 10. Промежуточная аттестация (зачёт)							

10.1	Подготовка к зачёту /ЗачётСОц/	9	8,85	ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л2.2	0	
10.2	Контактная работа /КСРАтт/	9	0,15	ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л2.2	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Пояснительная записка

Назначение фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания»

Фонд оценочных средств включает: Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине Легкая атлетика, примерный перечень оценочных средств, комплект тестовых заданий, вопросов к зачету (с оценкой), заканчивается дисциплина в 8 семестре зачетом, в 9 семестре зачетом с оценкой.

Структура и содержание заданий разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания»

Проверка и оценка результатов выполнения задания.

Оценка «зачтено» ставится в случае успешного освоения обучающимися учебного материала, учитывая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знания теоретического раздела программы и выполнение зачетных требований. Оценка «не зачтено» ставится в случае не освоения обучающимися учебного материала, учитывая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знания теоретического раздела программы и невыполнение зачетных требований.

5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Оценочное средство «Тест»

1 вариант для входного, текущего контроля:

1. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

2. Отличительными признаками двигательного умения являются:

- А. Слитность, автоматизированность, экономичность.
- Б. Нестабильность, неустойчивость, излишние мышечные затраты.
- В. Системность в движениях, автоматизированность, вариативность.
- Г. Стабильность, экономичность, вариативность.

3. Выберите вид физической культуры, в процессе которого раскрываются возможности человека на предельном уровне.

- А. Физическая рекреация.
- Б. Спорт.
- В. Физическое воспитание.
- Г. Физическая реабилитация.

4. Выберите вариант, который нельзя отнести к внешним силам, действующим на тело во время движения.

- А. Сила тяжести собственного тела.
- Б. Сила реакции опоры.
- В. Реактивные силы.
- Г. Силы сопротивления внешней среды (воды, воздуха, снега).

5. Совокупность действий, которые служат средством ведения соревновательной борьбы в том же составе, что и в условиях соревнований по избранному виду спорта – это...

- А. Специально-подготовительные упражнения.
Б. Соревновательные упражнения.
В. Собственно тренировочные упражнения.
Г. Общеподготовительные упражнения.

6. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
б) ловкость;
в) быстроту;
г) выносливость.

7. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
б) марш-бросок;
в) кросс;
г) конкур.

8. Один из способов прыжка в высоту называется:

- а) перешагивание;
б) перекатывание;
в) переступание;
г) перемахивание.

9. Обувь для бега называются:

- а) кеды;
б) пуанты;
в) чешки;
г) шиповки.

10. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической?

- а) 100 м;
б) 200 м;
в) 500 м;
г) 400 м.

11. Физическая нагрузка – это...

- А. Изменение форм и функций организма.
Б. Установление общественно значимых результатов.
В. Мера воздействия физического упражнения на организм занимающихся.
Г. Совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений.

12. Систему физического образования П.Ф. Лесгафт представил в труде всей своей жизни:

- А. Великая дидактика.
Б. Мир чувственных вещей в картинках.
В. Об искусстве гимнастики.
Г. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста.

13. Сколько видов проводится в женских дисциплинах по легкой атлетики на Олимпийских Играх?

- а) 18;
б) 24;
в) 23;
г) 12.

14. Первой спортсменкой преодолевшей высоту 5 метров в прыжках с шестом стала

- а) Стейси Драгила;
б) Светлана Феофанова;
в) Дженнифер Стучински;
г) Елена Исинбаева.

15. Женские соревнования по легкой атлетики были включены в программу Олимпийских Игр в

- а) 1916;
б) 1928;
в) 1924;
г) 1932.

16. До I современных Олимпийских игр такой дисциплины не существовало.

- а) прыжок в длину;
б) метание копья;

- в) марафон;
- г) метание диска.

17. Устройство для выполнения низкого старта называется...

- а) стартовая подставка;
- б) стартёр;
- в) стартовая колодка.

18. Лёгкую атлетику спортсмены часто называют...

- а) Принцессой стадиона;
- б) королевой спорта;
- в) царицей спортзала.

19. По какой части тела замеряется длина прыжка?

- а) По руке и ноге;
- б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания;
- в) По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания;
- г) По любой части тела.

20. Длина дистанции марафонского бега равна...

- а) 32 км 180 м;
- б) 40 км 190 м;
- в) 42 км 195 м.

21. Какая из дистанций считается спринтерской?

- а) 800 м;
- б) 1500 м;
- в) 100 м.

22. Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100м?

- а) снимается с соревнований;
- б) предупреждается;
- в) ставится на 1 м позади всех стартующих.

23. Что такое кросс?

- а) бег с препятствиями;
- б) полоса препятствий;
- в) бег по пересечённой местности.

24. Махи, наклоны, повороты за счет собственных мышечных усилий развивают:

- А. Взрывную силу.
- Б. Чувство ритма.
- В. Активную гибкость.
- Г. Пассивную гибкость.

25. На начальном этапе обучение движениям необходимо осуществлять:

- А. В подготовительной части занятия.
- Б. В начале основной части занятия.
- В. В конце основной части занятия.
- Г. В заключительной части занятия.

26. Невозможно выполнить метание без...

- а) разбега;
- б) замаха;
- в) торможения.

27. Если при метании метатель переходит контрольную линию, то ему...

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) попытка и результат засчитываются;
- в) попытка засчитывается, а результат – нет

28. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

- а) две попытки на каждой высоте,
- б) три попытки на каждой высоте,
- в) одна попытка на каждой высоте,
- г) четыре попытки на каждой высоте.

29. В рамках 1 тренировочного занятия проявляется тренировочный эффект:

- А. Срочный.
- Б. Следовой.
- В. Кумулятивный.
- Г. Суммарный.

30. Увеличение количества и размеров миофибрилл в рабочих мышцах и повышение концентрации саркоплазматических белков в них наблюдается при...

- А. Гипотрофии мышц.
- Б. Рабочей гипертрофии мышц.
- В. Изометрическом режиме работы.
- Г. Регуляции мышечных напряжений со стороны ЦНС.

31. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

- а) техникой бега,
- б) скоростью бега,
- в) местом проведения занятий,
- г) работой рук.

32. Отношение длины пути, пройденного телом (или какой-то частью тела), к затраченному на этот путь времени – это...

- А. Темп движения.
- Б. Ритм движения.
- В. Ускорение движения.
- Г. Скорость движения.

33. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- а) высокий,
- б) средний,
- в) низкий,
- г) любой.

34. Стартовыми являются следующие команды:

- а) «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- б) «Приготовились!», «Начали!»;
- в) «Внимание!», «Пошёл!».

35. Спортсмена бегающего длинные дистанции называют...

- а) Стайер
- б) спринтер
- в) марафонец

36. бегуна на короткие дистанции называют...

- а) Стайер
- б) спринтер
- в) марафонец

37. Серия микроциклов разного или одного типа составляет...

- А. Годичный макроцикл тренировки.
- Б. Мезоцикл.
- В. Мегацикл.
- Г. Квадроцикл.

38. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке, называется...

- а) Легкоатлетический молот
- б) Ядро
- в) Граната

39. В рамках одного тренировочного занятия педагог осуществляет контроль:

- А. Оперативный.
- Б. Текущий.
- В. Итоговый.
- Г. Ближайший.

40. Для выяснения реакции сердечно-сосудистой системы занимающегося на нагрузку чаще всего применяют:

- А. Хронометрирование.
- Б. Наблюдение.
- В. Пульсометрию.
- В. Электрокардиографию.

Ключ												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20						
A	B	B	B	B	Г	B	A	Г	B	B	Г	B
Г	B	B	B	B	B	B						
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
34	35	36	37	38	39	40						
B	A	B	Г	B	B	B	Г	A	B	B	Г	B
A	A	B	B	A	A	B						

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студентам, которые ответили правильно на все вопросы теста, или допустили не более 1-2 ошибок (95-100%)
- оценка «хорошо» выставляется студентам, допустившим не более 3-4 ошибок (90-94%)
- оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим 5-9 ошибок (82- 89%)
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студентам, допустившим более 9 ошибок (менее 81%)

5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

Оценочное средство к зачету реферат:

Цель: приобретение навыков анализа научной литературы по определенной теме.

- 1.История развития легкоатлетических видов.
- 2.История развития легкой атлетики в России.
- 3.Легкая атлетика в системе школьного физического воспитания, средних и высших учебных заведениях.
- 4.Основы техники спортивной ходьбы и бега.
- 5.Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний.
- 6.Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.
- 7.Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега.
- 8.Методика обучения технике легкоатлетических прыжков и метаний.
- 9.Формы организации занятий легкой атлетикой в школе.
- 10.Особенности занятий легкой атлетикой в условиях сельской местности.
- 11.Техника безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях легкой атлетикой.
- 12.Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов.
- 13.Средства, методы, и динамика развития физических качеств.
- 14.Планирование тренировочного процесса.
- 15.Спортивный отбор и прогнозирование результатов по легкой атлетике.
- 16.Методика тестирования и оценка уровня подготовленности в легкой атлетике.

Требования к оформлению рефератов:

Введение: актуальность проблемы, обоснование темы. Постановка цели и задач. Объем: 0,5 стр. (0,2-0,5 ч).

Основная часть: должна включать основные вопросы, подлежащие освещению. Самостоятельной работой студента является подбор и составление полного списка литературы (кроме указанных преподавателем) для освещения и обобщения новейших достижений науки по теме реферата. Выявление дискуссионных, выдвигающих спорные вопросы и проблемы ученых. Объем: 5-10 стр. (1,5- 3ч.).

Заключение: должно включать обобщение анализа литературы и выводы. Объем: 1 стр. (0,3-0,5ч).

Список использованной литературы: не менее 5-7 источников

Критерии оценки:

Оценка «отлично» выставляется, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» выставляется, если требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студентам, тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Оценочное средство для итогового занятия в форме зачета с оценкой в 9 семестре:

Теоретические вопросы:

1. Классификация легкоатлетических упражнений?
2. Значение и место легкой атлетики в системе физвоспитания?
3. Характеристика основных видов лёгкой атлетики.
4. Тренажеры и тренажерные устройства, их назначение, устройство и значимость в системе подготовки легкоатлетов. Тренажеры для развития физических качеств, для технической подготовки.
5. Спортивно – технические требования правил соревнований к легкоатлетическим сооружениям
6. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжка. Понятие эффективности техники при выполнении прыжков различными способами для достижения максимального результата.
7. Виды легкоатлетических спортивных метаний. Классификация снарядов для метаний (мяч, граната, копье, ядро, диск, молот)..
8. Обучение технике легкоатлетических видов как основная часть процесса академического урока и тренировочного занятия.
9. Методы обучения. Методы и средства создания представления об изучаемой технике.
10. Практическое овладение правильными движениями и действиями, оценка выполнения, определение ошибок и их исправление.
11. Упражнения из других видов: футбол, баскетбол, плавание, лыжи, теннис, подвижные игры в тренировочном процессе легкоатлетов.
12. Когда зародилась легкой атлетика в России.
13. Когда советские спортсмены впервые приняли участие в Олимпийских играх? Каковы были их успехи.
14. Что является источником движущих сил при спортивной ходьбе?.
15. Каковы особенности техники работы ног и таза в спортивной ходьбе.
16. Какова техника старта в беге на короткие дистанции.
17. Отчего зависит правильное построение первых шагов со старта.
18. На какие фазы условно подразделяется техника бега на средние, длинные и сверхдлинные дистанции.
19. Каковы особенности техники бега по дистанции в беге на средние и длинные дистанции.
20. Отчего зависит спортивный результат в прыжках в длину с разбега.
21. Каковы основные элементы разбега в прыжках в длину.
22. Анализ техники отталкивания в прыжках в длину.
23. ОРУ как метод развития физических качеств.
24. Возможные ошибки при выполнении прыжка способом "прогнувшись", способы их устранения.
25. На какие фазы условно подразделяется техника толкания ядра.
26. Анализ техники толкателя при выполнении финального усилия.
27. Ошибки техники при выполнении скачка в толкании ядра. Способы их устранения.
28. Какова последовательность обучения технике бега на короткие дистанции.
29. Назовите ошибки, возникающие при обучении технике работы ног в спортивной ходьбе, пути их исправления.
30. Назовите основные средства при обучении бега по повороту в спринте.
31. Какие средства используются при обучении технике высокого старта и стартового ускорения в беге на средние и длинные дистанции.
32. Отчего зависит количество участников в забегах при беге по отдельным дорожкам.
33. Что является фальстартом? После какого количества нарушений на старте бегун лишается права участия в соревнованиях.
34. Количество участников забега в беге на различные дистанции? Порядок жеребьевки.
35. Сколько времени отводится участнику на выполнение одной попытки в прыжках в длину.
36. В каком случае участник нарушил правила соревнований по прыжкам в длину.
37. Определение победителя в соревнованиях по прыжкам в длину.
38. В каком случае попытка в прыжках в высоту будет зафиксирована как неудачная.
39. Характеристики инвентаря и сектора в прыжках в высоту.
40. Характеристики инвентаря и сектора в толкании ядра.
41. Количество участников финальных соревнований в прыжках в длину, в высоту, толкании ядра.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» (повышенный уровень):

- 1) Студент показал прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи повышенной сложности, свободно использовать справочную литературу. Студент знает и свободно излагает теоретические сведения, что подразумевает следующие компоненты: а) дать точное определение; б) при наличии разновидностей рассматриваемого понятия необходимости представить классификацию; в) привести соответствующие примеры; д) теоретически обосновать и продемонстрировать на конкретных примерах.
- 2) Подтверждает примерами теоретический материал.
- 3) Если ответил на два вопроса и без подсказки

- оценка «хорошо» (пороговый уровень):

Студент показал прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе. В ответе студент допускает неточности фактического и теоретического плана, однако может исправить их при уточнении преподавателем.

– оценка «удовлетворительно»:

Студент показал знание основных положений учебной дисциплины, умение получить с помощью преподавателя

правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой, знакомство с рекомендованной справочной литературой. В ответе на теоретические вопросы студент допускает ошибки, ответ неполный.

- оценка «неудовлетворительно» (уровень не сформирован):

При ответе студента выявились существенные пробелы в знаниях студента основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины. Студент не владеет теоретическими сведениями по указанным вопросам, затрудняется в приведении примеров, студент затрудняется в исправлении ошибок.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Грецов Г.В., Янковский А.Б.	Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник для вузов	Москва: ИЦ Академия, 2013	
Л1.2	Караван А.В., Маскаленко И.С., Сафонова [и др.] О.А.	Легкая атлетика: учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет; ЭБС АСВ, 2015	http://www.iprbookshop.ru/49959.html

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Кравчук В.И.	Легкая атлетика: учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура" (раздел "Легкая атлетика")	Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013	http://www.iprbookshop.ru/56428.html
Л2.2	Морозов А.И.	Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие	Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016	http://www.iprbookshop.ru/70477.html
Л2.3	Акилов В.С., Андреева Л.А., Никитин В.И.	Легкая атлетика. Первый чемпионат мира: учебное пособие	Екатеринбург: УрГПУ, 2016	https://icdlib.nspu.ru/view/icdlib/5381/read.php

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
6.3.1.2	MS Office
6.3.1.3	MS WINDOWS
6.3.1.4	Яндекс.Браузер
6.3.1.5	NVDA
6.3.1.6	LibreOffice
6.3.1.7	РЕД ОС

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.2	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

	тестирование	
--	--------------	--

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
-----------------	------------	--------------------

318 A1	Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Бревно гимнастическое высокое 5м., брусья гимнастические женские со стеклопластиковыми жердями, брусья спортивные, кольца гимнастические (на блоч. подвеске), конь с ручками (спортивный маховый), конь для прыжков, маты гимнастические, перекладина универсальная, сетка волейбольная, стойка волейбольная, табло электронное, шест гимнастический, щит баскетбольный, канат, сетка баскетбольная, измеритель высоты сетки, кассы для замены игроков, табло электронное, антенны для сетки, защита стоек волейбольная, карманы для антенн, волейбольная форма, монометр мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный
207 A4	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)
Спортивная площадка	Спортивная площадка	Информационный щит, турник разноуровневый, шведская стенка, снаряд для прыжков в длину с места, рукоход, скамья для измерения уровня гибкости, скамья для пресса, упор для отжима, тренажер восемь перекладин

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ОСНОВНОЙ ГРУППЫ

Учебный материал раздела направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания. Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в учебном отделении (основное, специальное отделение).

В каждом семестре студентам планируется не более пяти контрольных тестов, которые выполняются в соответствии с правилами данного вида спорта.

Студенты, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы и готовят реферат.

Для студентов всех учебных отделений 1-3 курсов основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Специальная медицинская группа «А»: в специальную группу зачисляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья на основании соответствующих рекомендации медицинских учреждений. Студенты обучающиеся в специальной медицинской группе «А» выполняют практические задания в форме которая доступна по состоянию здоровья.

Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в специальной группе.

Специальная медицинская группа «Б»: в специальную группу зачисляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья на основании соответствующих рекомендаций медицинских учреждений. Критерием успешности освоения учебного материала на очной форме обучения является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения учебных занятий, знания теоретического раздела программы, выполнение установленных на данный семестр тестов.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ И НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но студент может проявлять и свою инициативу.

Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.

При написании реферата от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

4. Основное содержание

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- критический обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки

5. Заключение:

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. Список использованной литературы:

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

7. Приложения.

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

Требования к оформлению текстового материала

Реферат должен быть отпечатан на пишущей машинке через два или принтере через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 210x297 мм с соблюдением следующих размеров полей: верхнее и нижнее - 20, правое - 10, левое - 30 мм. Каждая строка должна содержать не более 60-65 знаков, включая межсловные интервалы, шрифт - 14. Объем реферата не должен превышать 30 и быть не менее 12 страниц машинописного текста.

Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек и литерных знаков. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист (нумерация на ней не ставится), второй - оглавление. Названия основных разделов пишутся прописными буквами, а подразделов - строчными. Заголовки даются по центру и сверху и снизу отделяются от основного текста тремя интервалами; точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся и переносы в них не рекомендуются.

Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступ 5 печатных знаков.

Оформление ссылок на источники.

Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские цифры.

Постраничный вариант: в нижней части страницы (под основным текстом) под соответствующим номером сноски указываются выходные данные источника.

Внутристраничный вариант: в тексте работы после приведенной цитаты в скобках указывается номер источника по общему библиографическому списку и номер (а) использованной (ых) страниц.

Работа по библиографическому поиску.

Как правило, при подготовке реферата используются следующие группы источников: словари, справочники; монографии, сборники, научные доклады на конференциях, симпозиумах, энциклопедии и т. д.; газетные и журнальные статьи, в которых приводятся новые данные науки и фактологический материал. В них - расшифровка терминов, понятий, история вопроса, анализируются различные точки зрения на проблему и т. д.

По мере изучения литературы на отдельных листах делаются краткие выписки наиболее важных положений, затем они распределяются по вопросам плана. Очень важно, чтобы было раскрыто основное содержание каждого подвопроса и всего вопроса в целом.

После того, как реферат готов, необходимо внимательно его прочитать, сделав необходимые дополнения и поправки, устранить повторение мыслей, выправить текст.

Оформление реферата целесообразнее выполнять на компьютере с использованием современных текстовых и графических редакторов, электронных таблиц.

В целом работа над рефератом позволяет студентам овладеть очень важными для исследователя умениями, а именно: научиться работать с научным текстом, выделять в нем главное, существенное, формулировать как свои, так и чужие высказывания, логично выстраивать и систематизировать изученный материал.