

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 18.07.2023 11:42:08  
Уникальный программный ключ:  
442c337cd125e1d014f62698c9d813e502697764

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ЧЕЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**КАФЕДРА СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН**

Утверждаю:  
Зав. каф: Дунаев К.Ш.

*(подпись)*

Протокол № 9 заседания  
кафедры от 27.04.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Легкая атлетика**

**49.03.01 Физическая культура**

**Профиль(и) подготовки**

**Спортивная тренировка в избранном виде спорта**

**Квалификация бакалавр**

**Форма обучения заочная**

Год набора

2023

Грозный, 2023

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ**

### **1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Данная дисциплина входит в базовую часть «модули» - Б1.В.16. Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированные у обучающихся в результате освоения дисциплин ОП подготовки бакалавра. Курс «Легкая атлетика», устанавливает связи с другими дисциплинами, такими как «Педагогика», «Психология», «Физиология», «Анатомия».

### **1.2. Цель освоения дисциплины (модуля)**

Целью изучения дисциплины «Легкая атлетика» - формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачами изучения дисциплины «Легкая атлетика» является: 1) понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

2) формирование знаний в области практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

3) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, соблюдение стандартов здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

4) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

5) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

6) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Задачи воспитательного характера: повышение общекультурного, интеллектуального уровня студентов, формирование мировоззрения, идейной убежденности, патриотизма, нравственности, ответственности за себя и происходящее вокруг, а также эстетическое и духовное развитие личности.

### **1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**

Достижение цели освоения дисциплины (модуля) обеспечивается через формирование следующих компетенций:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6):

- применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы (УК6.1); - понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда (УК6.2);

- реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, и личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда (УК6.3).

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7):

- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни (УК7.1);

- использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности (УК7.2).

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций, которые формирует дисциплина (модуль)	Планируемые результаты обучения
<p>УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни:</p>	<p>УК6.1 Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы;</p> <p>УК6.2 Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда;</p> <p>УК6.3 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, и личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные приемы эффективного управления собственным временем;</li> <li>- основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективно планировать и контролировать собственное время;</li> <li>- использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами управления собственным временем.</li> <li>- технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков;</li> <li>- методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни</li> </ul>

<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; УК7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды в легкой атлетике;</li> <li>- роль и значение легкой атлетики в жизни человека и общества;</li> <li>- научно-практические основы легкой атлетики, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять на практике разнообразные средства легкой атлетики, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;</li> <li>- использовать средства и методы легкой атлетики для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</li> </ul> <p>Владеть:</p>
		<p>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

#### 1.4. Объем дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 144 ч

Таблица 2

Вид учебной работы	Количество академ. часов
<b>4.1. Объем контактной работы обучающихся с</b>	<b>136</b>
<b>4.1.1. аудиторная работа</b>	<b>а</b>
в том числе:	
лекции	
практические занятия, семинары, в том числе практическая	48
подготовка лабораторные занятия	
<b>4.1.2. внеаудиторная работа</b>	<b>в</b>
в том числе:	
индивидуальная работа обучающихся с преподавателем	
курсовое проектирование/работа	

групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем	
<b>4.2. Объем самостоятельной работы обучающихся</b>	<b>96</b>
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену	<b>144</b>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 2.1. Тематическое планирование дисциплины (модуля): ОЧНО:

Практические - 40 ч. Всего часов 136 ч.

Таблица 3

№ п/ п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмко сть в акад. часах		Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)							
				Лекции		Практ. занятия		Лаб. занятия		Сам. работа	
		Очн о	Заоч н.	Оч но	Заоч н.	Оч но	Заоч н.	Оч но	Заоч н.	Оч но	Заоч н.
1	История развития легкой атлетики в России		2				2				
2	Достижения российских легкоатлетов на Олимпийских играх		2				2				
	Классификация видов легкой атлетики		2				2				
	Анализ техники бега на средние дистанции										

### 1.2. Содержание разделов дисциплины (модуля):

Таблица 4

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание дисциплины (дидактические единицы)
1	История развития легкой атлетики в России	Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы по данной теме, подготовка к практической работе

2	Достижения российских легкоатлетов на Олимпийских играх	Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы по данной теме, подготовка к практической работе
3	Классификация видов легкой атлетики	Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы по данной теме, подготовка к практической работе
4	Анализ техники бега на средние дистанции	Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы по данной теме, подготовка к практической работе

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 3.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Таблица 5

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	История развития легкой атлетики в России	<i>Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.</i>
2	Достижения российских легкоатлетов на Олимпийских играх	<i>Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.</i>
	Классификация видов легкой атлетики	<i>Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.</i>
	Анализ техники бега на средние дистанции	<i>Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.</i>

#### 3.1 Учебно-методическое и информационное обеспечение программы дисциплины (модуля)

№ п/п	Автор, название литературы, город, издательство, год	Количество часов,	Количество	Количество	Режим доступа ЭБС/ электронный носитель (CD, DVD)	Обеспеченность обучающихся
<b>Основная литература</b>						
	<p>1. Легкая атлетика: Учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 3-е изд., стер. – М.: Academia, 2006.</p> <p>б) <b>дополнительная литература:</b></p> <p>1. <i>Лахов В.И.</i> Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: Учебное пособие / В.И. Лахов, В.И. Коваль, В.Л. Сечкин. – М.: Советский спорт, 2006.</p> <p>2. Программы для общеобразовательных учреждений. Физическая культура: 1-11 классы. / Авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2002.</p> <p>3. <i>Гагуа Е.Д.</i> Тренировка спринтера. (Библиотека легкоатлета). – М.: Терра-Спорт, 2001.</p> <p>4. <i>Зеличенко В., Никитушкин В., Губа В.</i> Легкая атлетика: Критерии отбора. – М.: Терра-Спорт, 2001.</p> <p>5. <i>Кузнецов В., Колодницкий Г.А.</i> Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: ВЛАДОС, 2002.</p> <p>6. Легкая атлетика. Бег с барьерами: Теория, методика обучения и тренировки: Учебное пособие / Л.М. Столяр, В.С. Кузнецов, К.Э. Столяр. – М.: Прометей, 2005.</p> <p>7. Легкая атлетика. Правила соревнований по легкой атлетике. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс 2006.</p> <p>8. <i>Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н.</i> Легкая атлетика для юношества. – Воронеж, 1999.</p> <p>9. <i>Попов В.Б.</i> Прыжок в длину: многолетняя подготовка. – М.: Терра-Спорт, 2001.</p> <p>10. <i>Попов В.Б.</i> 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия-Пресс, Терра-Спорт, 2002.</p> <p>11. <i>Лазарев И.В.</i> Практикум по легкой атлетике: Учебное пособие / И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов. — М.: Академия, 1999.</p> <p>12. <i>Степанова М., Степанов В.</i> Баберный бег на 400 метров. – М.: Олимпия-Пресс, Терра-Спорт, 2002.</p> <p>13. <i>Тер-Ованесян И.А.</i> Подготовка легкоатлета: современный взгляд. (Библиотека легкоатлета). – М.: Олимпия-Пресс, Терра-Спорт, 2000.</p>				<p>ЭБС Лань : URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/213485">https://e.lanbook.com/book/213485</a></p> <p>ЭБС Лань URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/74481">https://e.lanbook.com/book/74481</a></p> <p>ЭБС Лань URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/156039">https://e.lanbook.com/book/156039</a></p> <p>ЭБС Лань URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/151929">https://e.lanbook.com/book/151929</a></p> <p>ЭБС Лань URL:</p>	100%

### 3.1.1. Основная и дополнительная литература



14. <i>Чесноков Н.Н.</i> Лёгкая атлетика: Учебник / под общ. ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010.				<a href="https://e.lanbook.com/book/252704">https://e.lanbook.com/book/252704</a>	
15. Периодические журналы «Теория и практика физической культуры», «Физкультура в школе», «Легкая атлетика».					

### 3.1.2. Интернет-ресурсы

1. ЛИЦЕНЗИОННЫЙ ДОГОВОР № 6312/20 на предоставление доступа к электроннобиблиотечной системе IPRbooks от 05.02.2020 г. (срок действия договора с 09.02.2020 г. до 09.02.2023г) ([www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru))

2. ДОГОВОР № 4710 на оказание услуг по предоставлению доступа к «Образовательной платформе ЮРАЙТ» от 05.08.2021г. (срок действия договора с 06.08.2021 по 05.08.2022г.). (<https://urait.ru/>)

3. Договор № 2 на оказание услуг ЭБС «Лань» от 18.01.2022 г. (<https://e.lanbook.com/>) (срок действия договора с 08.02.2022г. по 07.02.2023г.)

4. Договор о сотрудничестве с НГПУ от 21.07.2016г. МЭБ (Межвузовская электронная библиотека) НГПУ. (<https://icdlib.nspu.ru>) (доступ по IPадресам)

### 3.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

Таблица 7

Помещения для образовательного процесса	Перечень основного оборудования (с указанием кол-ва посадочных мест)	Адрес (местоположение)
<b>Аудитории для проведения лекционных занятий</b>		
Лекционная аудитория - ауд.	Аудиторная доска, (столы ученические, стулья ученические) на 48 посадочных мест, компьютер - 1, проектор -1, интерактивная доска- 1	Уч. корпус №3 г. Грозный, ул. С Кишиевой , 33
<b>Аудитории для проведения практических занятий, контроля успеваемости</b>		
Компьютерный класс - ауд.	Компьютеры с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза, технические средства для	Уч. корпус №3 г. Грозный, ул. С Кишиевой , 33

	отображения мультимедийной или текстовой информации: мультимедиа проектор, экран, акустическая система. Количество посадочных мест - 30.	
Аудитория для практических занятий - ауд.	Технические средства для отображения мультимедийной или текстовой информации: мультимедиа проектор, экран, акустическая система. Количество посадочных мест - 30.	Уч. корпус №3 г. Грозный, ул. С Кишиевой , 33
Помещения для самостоятельной работы		
Читальный зал библиотеки ЧГПУ	Компьютеры с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза. Количество посадочных мест - 50.	Электронный читальный зал. этаж 1 Библиотечнокомпьютерный центр г. Грозный, ул. С Кишиевой , 33

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

##### 4.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины / модуля осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и лабораторных занятий, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований и т.д.

Таблица 8

№ п/п	Наименование темы (раздела) с контролируемым содержанием	Код и наименование проверяемых компетенций	Оценочные средства	
			текущий контроль	промежуточная аттестация
1.	Легкая атлетика. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетики.	УК-6, УК-7	Устный, письменный.	Тестирование по нормативам

2.	Легкая атлетика. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.	УК-6, УК-7	Устный, письменный.	Тестирование по нормативам
----	--	------------	---------------------	----------------------------

## 4.2. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

### 4.2.1. Наименование оценочного средства: тест *Примерные вопросы для тестирования*

1. Возникновение и развитие легкой атлетики.
2. История развития легкой атлетики в России.
3. Эволюция развития прыжков.
4. Эволюция развития метаний.
5. Легкая атлетика на древних Олимпийских играх.
6. История развития современной легкой атлетики.
7. Представительство легкой атлетики в Олимпийской программе.
8. Достижения российских легкоатлетов на Олимпийских играх.
9. Участие петербуржцев-легкоатлетов на Олимпийских играх.
10. Классификация видов легкой атлетики.
11. Основы техники бега
12. Анализ техники бега на средние дистанции.
13. Особенности бега на 200 метров.
14. Анализ вариантов техники низкого старта.
15. Анализ техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 и 200 метров.
16. Динамика изменения скорости движения в беге на 100 м.
17. Анализ техники бега на средние дистанции.
18. Сравнительный анализ техники бега по прямой и по виражу в беге на средние дистанции.
19. Сравнительный анализ выполнения «высокого» и «низкого» старта
20. Сравнительный анализ техники бега на короткие и средние дистанции.
21. Сравнительный анализ техники бега по прямой и виражу в беге на короткие дистанции.
22. Основы техники легкоатлетических прыжков.
23. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
24. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
25. Сравнительный анализ техники разбега и отталкивания в прыжках в длину и высоту.
26. Сравнительный анализ прыжков в длину и в высоту.
27. Основные факторы, средние показатели, определяющие результат в высоту.
28. Основы техники метаний.
29. Анализ техники метания малого мяча.
30. Анализ техники метания малого мяча с места в цель.
31. Особенности выполнения «обгона снаряда» в толкании ядра и метании мяча.
32. Сравнительный анализ техники предварительного разгона снаряда в толкании ядра способом «со скачка» и метания малого мяча с разбега.

33. Анализ техники толкания ядра способом «со скачка».
34. Сравнительный анализ техники основного разгона снаряда в толкании ядра и метании малого мяча.
35. Основные факторы, средние показатели, определяющие результат в толкании ядра.
36. Судейство соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.
37. Состав судейской бригады на старте и их обязанности.
38. Состав судейской бригады на финише и их обязанности.
39. Судейство соревнований по прыжкам в высоту.
40. Судейство соревнований по прыжкам в длину.
41. Состав судейской бригады в прыжках в длину и их обязанности.
42. Определение победителя в прыжках в длину (варианты).
43. Определение победителя в прыжках в высоту (варианты).
44. Состав судейской бригады в прыжках в высоту и их обязанности.
45. Судейство соревнований по толканию ядра.
46. Судейство соревнований по метанию малого мяча.
47. Основные требования к местам соревнований по метанию малого мяча.
48. Определение победителя в соревновании по толканию ядра (варианты) 49. Определение победителя в соревновании по метанию малого мяча(варианты).
50. Судейство соревнований по бегу на короткие дистанции.
51. Основные требования к местам соревнований и оборудованию в толкании ядра. **Вопросы**

**для дифференцированного зачета:**

1. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
2. Характеристика основных методов обучения двигательным действиям 3.  
Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
4. Характеристика специально-подводящих упражнений в легкой атлетике 5.  
Характеристика специально-развивающих упражнений в легкой атлетике
6. Типовая схема обучения легкой атлетики.
7. Характеристика педагогических основ формирования двигательного навыка в легкой атлетике.
8. Характеристика основных принципов, применяемых в процессе обучения легкоатлетическим упражнениям.
9. Раскройте методы практического разучивания техники движения на примере одного из видов легкой атлетики.
10. В чем особенности комплексного метода, применения в обучении легкоатлетическим видам.
11. Обоснуйте вероятные причины возникновения ошибок в процессе обучения.
12. Определите способы устранения возможных двигательных ошибок.
13. Методика обучения технике бега по дистанции в беге на средние дистанции.
14. Методика обучения технике бега по дистанции в спринтерском беге.
15. Методика обучения технике старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции.
16. В чем состоит особенность обучения умению варьировать длину и частоту шагов в беге.
17. Приведите примеры тестов на определение типов бегунов.
18. Методика обучения разбегу и отталкиванию в прыжках в высоту способом «перешагивание».

- 19.Методика обучения переходу через планку и приземлению в прыжках в высоту способом «перешагивание».
- 20.Обеспечение техники безопасности приземления в прыжках в высоту.
- 21.Типичные ошибки в технике прыжка в высоту и способы их устранения.
- 22.Методика обучения технике разбега и отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги».
- 23.Методика обучения технике фазы полета в прыжке в длину способом «согнув ноги».
- 24.Методика обучения технике приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги».
- 25.Типичные ошибки в технике в прыжке в длину и способы их устранения.
- 26.Методика обучения метанию малого мяча в цель.
- 27.Методика обучения бросковым шагам в метании малого мяча с разбега.
- 28.Методика обучения метанию малого мяча с разбега.
- 29.Типичные ошибки в технике метания малого мяча и способы их устранения
- 30.Методика обучения толканию ядра способом «со скачка».
- 31.Методика обучения финальному усилию в толкании ядра.
- 32.Методика обучения скачкообразному разбегу в толкании ядра.
- 33.Типичные ошибки в технике толкания ядра и способы их устранения
- 34.Роль имитационных упражнений при обучении технике толкания ядра.
- 35.Назовите необходимые меры безопасности при организации занятий по метаниям.
- 36.В чем специфика обеспечения безопасности при проведении занятий по метаниям в зале и на открытом воздухе.
- 37.Оздоровительная направленность легкой атлетики.
- 38.Характеристика основных правил техники безопасности при обучении легкоатлетическим видам.
- 39.Организация занятий по легкой атлетике в общеобразовательных школах.
- 40.Урок по легкой атлетике в общеобразовательных школах.
- 41.Организация массового обучения легкоатлетическим видам в общеобразовательных школах.
- 42.Материально-техническое обеспечение занятий по легкой атлетике в общеобразовательных школах.
- 43.Оздоровительное и прикладное значение занятий легкой атлетикой.
- 44.Быстрота и методика ее развития средствами легкоатлетических упражнений.
45. Скоростно-силовые качества и методика ее развития средствами легкоатлетических упражнений.
- 46.Выносливость и методика ее развития средствами легкоатлетических упражнений.
- 47.Гибкость и методика ее развития средствами легкоатлетических упражнений.
- 48.Ловкость и методика ее развития средствами легкоатлетических упражнений.
- 49.Организация соревнований по прыжкам в длину.
- 50.Организация соревнований в толкании ядра.
- 51.Организация соревнований в беге.

**Вопросы для подготовки к аттестации**  
**Критерии оценивания результатов тестирования**

Таблица 9

Уровень освоения	Критерии	Баллы
------------------	----------	-------

Высокий и достаточный уровень	Выполнены правильно все или больше половины задания теста (тест зачтен 51-100% правильных ответов)	6-10
Недостаточный уровень	Выполнено правильно меньше половины заданий (тест зачтен 0-50% правильных ответов)	0-5

**4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации** Представлено в приложении №1.

**Автор(ы) рабочей программы дисциплины (модуля):**

Зав. кафедрой СД, к.п.н., доцент



(подпись)

— Дунаев К.Ш.

СОГЛАСОВАНО:

Директор библиотеки



(подпись)

— Арсангириева Т.А.

Оценочные средства  
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине  
**«Легкая атлетика»**

Направление подготовки  
44.03.01 Физическая культура  
Профили подготовки  
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

**1. Характеристика оценочной процедуры:**

Семестр - 4

Форма аттестации – экзамен

**2. Примерные оценочные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

**Вопросы к экзамену:**

1. Понятие "легкая атлетика". Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений /разделы, виды, способы/
2. Основные факторы, определяющие спортивный результат в беге /дать краткую характеристику каждому фактору/.
3. Анализ техники одиночного шага в беге /ноги, руки, туловище, движение ОЦМ тела/.
4. Характеристика движущих сил в беге /внутренних и внешних/.
5. Основные факторы определяющие спортивные результаты в прыжках /дать краткую характеристику каждому фактору/.
6. Основные положения техники выполнения отдельных частей /фаз/ легкоатлетических прыжков.
7. Основные факторы, определяющие дальность полета спортивных снарядов /дать характеристику каждому фактору/.
8. Основные положения техники выполнения отдельных частей /фаз/ легкоатлетических метаний.
9. Техника спортивной ходьбы.
10. Техника бега на короткие дистанции.
11. Факторы, определяющие спортивные результаты в беге на короткие дистанции.
12. Динамика скорости бега на 100 м у спортсменов высокой и низкой квалификации /изобразить графически и объяснить/.
13. Техника бега на 100 м с барьерами /женщины/ и 110 м с барьерами /мужчины/.
14. Техника эстафетного бега 4x100м.
15. Техника бега на средние дистанции.
16. Различия в технике бега на короткие и средние дистанции.
17. Техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Критерии оценки техники.
18. Техника прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание".
20. Техника прыжка в высоту с разбега способом "фосбери-флоп". Критерии оценки техники.

21. Техника тройного прыжка с разбега.
22. Различия в технике прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание" и "фосбери-флоп".
23. Техника толкания ядра со скачка. Критерии оценки техники.
24. Техника метания копья с разбега.
25. Техника метания гранаты.
26. Различия и сходство в технике метания копья и гранаты.
27. Обучение и совершенствование техники легкоатлетических видов. Оценка правильности выполнения упражнений и исправление ошибок (общие положения).
28. Обучение технике спортивной ходьбы /задачи, средства, методы/. 28. Обучение технике бега на короткие дистанции /задачи, средства, методы/.
29. Обучение технике бега на 100 м /женщины/ и 110 м /мужчины/ с барьерами /задачи, средства, методы/.
30. Обучение технике эстафетного бега 4x100 м /задачи, средства, методы/.
31. Обучение технике прыжка в длину способом "согнув ноги" /задачи, средства, методы/.
32. Обучение технике тройного прыжка с разбега/задачи, средства, методы/.
33. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание" /задачи, средства, методы/.
34. Обучение технике прыжка в высоту способом "фосбери-флоп" /задачи, средства, методы/.
35. Обучение технике толкания ядра /задачи, средства, методы/.
36. Обучение технике метания копья /задачи, средства, методы/.
36. Обучение технике метания гранаты /задачи, средства, методы/.
37. Типичные ошибки, возникающие при обучении технике бега на короткие дистанции, средства и методы их исправления.
38. Типичные ошибки, возникающие при обучении технике эстафетного бега /4x100м/, средства и методы их исправления.
39. Типичные ошибки, возникающие при обучении технике прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги", средства и методы их исправления.
40. Типичные ошибки, возникающие при обучении технике прыжка в высоту /"перешагивание", "фосбери-флоп"/ средства и методы их исправления.
41. Типичные ошибки, возникающие при обучении технике метания копья /гранаты/ средства и методы их исправления.
42. Методика проведения подготовительной части урока по легкой атлетике /структура, задачи, методика подбора упражнения, способы проведения/.
43. Построение и содержание урока по легкой атлетике в школе.
44. Воспитание быстроты движений.
45. Воспитание скоростно-силовых качеств.
46. Воспитание выносливости.
47. Воспитание координационных способностей.
48. Воспитание гибкости.
49. Воспитание силы.
50. Организация и правила проведения соревнований в бега на короткие дистанции/инвентарь, оборудование, состав судейской бригады и ее работа/.
51. Организация и правила проведения соревнований в бега на средние дистанции /инвентарь, оборудование, состав судейской бригады и ее работа/.



52. Организация и правила проведения соревнований в эстафетном беге 4x100 м /инвентарь, оборудование, состав судейской бригады и ее работа/.
53. Организация и правила проведения соревнований в легкоатлетическом кроссе /инвентарь, оборудование, состав судейской бригады и ее работа/.
54. Организация и правила проведения соревнований в прыжках в длину с разбега /инвентарь, оборудование, состав судейской бригады и ее работа, определение победителя/.
55. Организация и правила проведения соревнований по тройному прыжку с разбега /инвентарь, оборудование, состав судейской бригады и ее работа/.
56. Организация и правила проведения соревнований в прыжках в высоту с разбега /инвентарь, оборудование, состав судейской бригады и ее работа, определение победителя/.
57. Организация и правила проведения соревнований в толкании ядра /инвентарь, оборудование, состав судейской бригады и ее работа, определение победителя/.
58. Организация и правила проведения соревнований в метании гранаты /инвентарь, оборудование, состав судейской бригады и ее работа, определение победителя/.
59. Организация и правила проведения соревнований в метании малого мяча на дальность /инвентарь, оборудование, состав судейской бригады и ее работа, определение победителя/.
60. Положение о соревнованиях по легкой атлетике /структура и содержание/.
61. Состав судейской коллегии при проведении соревнований по легкой атлетике в вузе /на примере первенства ЧПУ/.
62. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в вузе /инвентарь, оборудование, легкоатлетические виды и их последовательность, торжественные церемониалы и т.д./.
63. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в школе.
64. Обязанности и права главного судьи соревнований по легкой атлетике.
65. Организация и правила проведения соревнований в барьерном беге 100 м с/б (женщины) и 110 м с/б (мужчины).

### *Критерии оценивания результатов тестирования*

Таблица 10

<u>Уровень освоения</u>	<u>Критерии</u>	<u>Баллы</u>
Максимальный уровень	Выполнены правильно все задания теста (тест зачтен 86-100% правильных ответов)	30
Средний уровень	Выполнено правильно больше половины заданий (тест зачтен 71- 85% правильных ответов)	20
Минимальный необходимый уровень	Выполнено правильно меньше половины заданий (тест зачтен 51-70% правильных ответов)	10
Недостаточный уровень	Выполнено правильно меньше половины заданий (тест зачтен 0-50% правильных ответов)	0

### 1. Критерии и шкала оценивания устного ответа, обучающегося на экзамене (зачете)

**Максимальное количество баллов на экзамене (зачете) – 30, из них:**

1. Ответ на первый вопрос, содержащийся в билете – 15 баллов.
2. Ответ на второй вопрос, содержащийся в билете – 15 баллов.

Таблица 11

<b>№ п/п</b>	<b>Характеристика ответа</b>	<b>Баллы</b>
1.	Обучаемый продемонстрировал: глубокие исчерпывающие знания и понимание программного материала; содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы, включая дополнительные; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой	<b>13-15</b>
2.	Обучаемый продемонстрировал: твердые и достаточно полные знания программного материала; правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений; последовательные, правильные, конкретные ответы на поставленные вопросы при свободном устранении замечаний по отдельным вопросам; достаточное владение литературой, рекомендованной учебной программой	<b>10-12</b>
3	Обучаемый продемонстрировал: твердые знания и понимание основного программного материала; правильные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и несущественных ошибок в освещении отдельных положений при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой	<b>7-9</b>
4.	Обучаемый продемонстрировал: неправильные ответы на основные вопросы; грубые ошибки в ответах; непонимание сущности излагаемых вопросов; неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; не владеет основной литературой, рекомендованной программой.	<b>6 и менее</b>

### Расчет итоговой рейтинговой оценки

Таблица 12

До 50 баллов включительно	«неудовлетворительно»
От 51 до 70 баллов	«удовлетворительно»
От 71 до 85 баллов	«хорошо»
От 86 до 100 баллов	«отлично»

### 1.1. Уровни сформированности компетенций по итогам освоения дисциплины (модуля)

Таблица 13

<b>Индикаторы достижения компетенции (ИДК)</b>	<b>Уровни сформированности компетенций</b>			
	<b>«отлично»</b>	<b>«хорошо»</b>	<b>«удовлетворитель- но»</b>	<b>«неудовлетворите- льно»</b>
	<b>86-100</b>	<b>71-85</b>	<b>51-70</b>	<b>Менее 51</b>
	<b>«зачтено»</b>			<b>«не зачтено»</b>
<b>Код и наименование формируемой компетенции</b>				

УК-6, УК-7	<p><b>Знает</b> Обучаемый продемонстрировал: глубокие исчерпывающие знания и понимание программного материала; содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы, включая дополнительные; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой</p>	<p><b>Знает</b> Обучаемый продемонстрировал: твердые и достаточно полные знания программного материала; правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений; последовательные, правильные, конкретные ответы на поставленные вопросы при свободном устранении замечаний по отдельным вопросам; достаточное владение литературой, рекомендованной учебной программой</p>	<p><b>Знает</b> Обучаемый продемонстрировал: твердые знания и понимание основного программного материала; правильные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и несущественных ошибок в освещении отдельных положений при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой</p>	<p><b>Не знает</b> Обучаемый продемонстрировал: неправильные ответы на основные вопросы; грубые ошибки в ответах; непонимание сущности излагаемых вопросов; неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; не владеет основной литературой, рекомендованной учебной программой</p>
	<p><b>Умеет</b> Обучаемый продемонстрировал: понимание</p>	<p><b>Умеет</b> Обучаемый продемонстрировал: понимание</p>	<p><b>Умеет</b> Обучаемый продемонстрировал: понимание</p>	<p><b>Не умеет</b> Обучаемый продемонстрировал: непонимание</p>

	<p>программного материала; умение свободно решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); логически последовательные, содержательные, полные, правильные и конкретные ответы (решения) на все поставленные задания (вопросы), включая дополнительные; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой</p>	<p>программного материала; умение решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); логически последовательные, правильные и конкретные ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные; устранение 9 замечаний по отдельным элементам задания (вопроса); владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой</p>	<p>основного программного материала; умение, без грубых ошибок, решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); правильные, без грубых ошибок, ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные, устранение, при наводящих вопросах преподавателя, замечаний по отдельным элементам задания (вопроса); недостаточное полное владение литературой, рекомендованной учебной программой</p>	<p>основного программного материала; неумение решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); не дал правильные ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные; не устранил, при наводящих вопросах преподавателя, замечания и грубые ошибки по заданию (вопросу); не владеет основной литературой, рекомендованной учебной программой</p>
--	---	---	--	--

<p><b>Владеет</b> Обучаемый продемонстрирова л: понимание программного материала; умение свободно решать комплексные практические задания (решения</p>	<p><b>Владеет</b> Обучаемый продемонстриров ал: понимание программного материала; умение решать комплексные практические задания (решения</p>	<p><b>Владеет</b> Обучаемый продемонстрирова л: понимание основного программного материала; умение, без грубых ошибок, решать</p>	<p><b>Не владеет</b> Обучаемый продемонстрирова л: непонимание основного программного материала; неумение, решать комплексные практические</p>
--	---	---	--

	<p>задач по нестандартным ситуациям (подготовки или экспертизы документов, решения задач анализа и оценки и т.п.); успешно защитил индивидуальный или групповой проект или портфолио, при наличии объективных практических результатов, характеризующих уровень сформированности и компетенции(ий); логически последовательные, полные, правильные и конкретные ответы в ходе защиты задания (проекта, портфолио), включая дополнительные уточняющие вопросы (задания); свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой</p>	<p>задач по нестандартным ситуациям (подготовки или экспертизы документов, решения задач анализа и оценки и т.п.); достаточно успешно защитил индивидуальный или групповой проект или портфолио, при наличии практического результата, характеризующего уровень сформированности и компетенции; продемонстрировал логически последовательные, достаточно полные, правильные ответы в ходе защиты задания (проекта, портфолио), включая дополнительные;</p>	<p>комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям (подготовки или экспертизы документов, решения задач анализа и оценки и т.п.); защитил, с устранением ошибок, индивидуальный или групповой проект или портфолио, при наличии практического результата, характеризующего уровень сформированности компетенции; без грубых ошибок дал ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и ошибок в решениях в ходе защиты задания (проекта, портфолио) при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой</p>	<p>задания (решения задач по нестандартным ситуациям (подготовки или экспертизы документов, решения задач анализа и оценки и т.п.); не смог защитить индивидуальный или групповой проект или портфолио, при наличии грубых ошибок дал неправильные ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и ошибок в решениях в ходе защиты задания (проекта, портфолио) при наводящих вопросах преподавателя; не владеет основной учебной литературой, рекомендованной учебной программой</p>
--	--	--	---	---

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

Легкая атлетика

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Профиль: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

(год набора \_\_\_\_\_, форма обучения \_\_\_\_\_) на

20\_\_ / 20\_\_ учебный год

В рабочую программу дисциплины / модуля вносятся следующие изменения:

№ п/п	Раздел рабочей программы (пункт)	Краткая характеристика вносимых изменений	Основание для внесения изменений