

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Балашовский институт (филиал)



**Рабочая программа дисциплины**

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Направление подготовки

**44.03.01 Педагогическое образование**

Профиль подготовки

**Физическая культура**

Квалификация (степень) выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Заочная**

Балашов  
2016

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>3</b>
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	<b>3</b>
<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>3</b>
Планируемые результаты обучения по дисциплине.....	3
<b>4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>4</b>
4.1. Объем дисциплины .....	4
4.2. Содержание дисциплины .....	4
4.3. Структура дисциплины .....	5
<b>5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>6</b>
5.1. Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины .....	6
5.2. Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины .....	6
5.3. Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины	6
5.4. Программное обеспечение, применяемое при изучении дисциплины .....	7
<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>7</b>
6.1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине .....	7
6.1.1. Подготовка к практическим занятиям .....	7
6.1.2. Подготовка технологических карт проведения занятий .....	9
6.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по дисциплине .....	10
6.2.1. Оценочные средства для промежуточной аттестации .....	10
Объекты оценивания, критерии, шкалы .....	10
Оценочные средства (задания для студентов) .....	12
Методические материалы для оценивания .....	13
6.2.2. Оценочные средства для текущего контроля.....	14
<b>7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС</b> .....	<b>15</b>
<b>8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>16</b>
Литература по курсу .....	16
Основная литература .....	16
Дополнительная литература .....	16
Интернет-ресурсы .....	16
<b>9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>16</b>

### **1. Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины – углубление профессиональной подготовки в рамках формирования профессиональных компетенций ПК-1.

### **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к курсам по выбору профессионального цикла дисциплин.

Для освоения дисциплины «Легкая атлетика» студенты используют знания и практические навыки, сформированные в процессе изучения дисциплин «Теория и методика обучения и воспитания по профилю подготовки «Физическая культура»», «Теория и методика физического воспитания и спорта».

### **3. Компетенции обучающегося, формируемые в процессе освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих **компетенций**: готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1).

#### **Планируемые результаты обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать следующие результаты:

#### **В категории «ЗНАТЬ»:**

– (ПК-1) – I – З 1 – Студент владеет информацией о действующих в Российской Федерации образовательных стандартах, знает их название, структуру, содержание, назначение, их место в системе нормативно-правового и учебно-методического обеспечения общего образования; знает требования образовательных стандартов общего образования и примерных основных образовательных программ общего образования к результатам и условиям организации образовательной деятельности; осознает преемственность целей образовательной деятельности на различных ступенях общего образования (как в целом, так и в образовательной области «Физическая культура»).

– (ПК-1) – I – З 2 – Студент знает термины и понятия дисциплин предметной подготовки, ориентируется в персоналиях, фактах, хронологиях, концепциях, категориях, законах, закономерностях, дискуссионных вопросах, актуальных проблемах соответствующих наук в объеме, предусмотренном рабочей программой дисциплины; владеет фактической базой школьного образования в предметной области «Физическая культура».

– (ПК-1) – I – З 3 – Студент имеет представление о типологиях форм образовательной деятельности, об особенностях методов и технологий системно-деятельностного подхода к организации образовательной деятельности.

– (ПК-1) – I – З 4 – Студент знаком с наиболее авторитетными источниками научной информации по дисциплинам предметной подготовки, по дидактике и частным методикам (законодательные акты, научные издания, электронные ресурсы, учебная литература, научно-популярная литература, справочные издания).

– (ПК-1) – II – З 1: Студент знает научные основы содержания школьного физкультурного образования, ориентируется в проблематике и достижениях современной науки по физической культуре.

– (ПК-1) – II – З 2: Студент знает особенности и назначение методов, технологий и средств обучения, определяемых спецификой учебного предмета «Физическая культура».

#### **В категории «УМЕТЬ»:**

– (ПК-1) – I – У 1 – Студент умеет соотносить содержание школьных программ и

учебников по физической культуре с требованиями образовательных стандартов общего образования и Примерной основной образовательной программы общего образования.

– **(ПК-1) – II – У 1** – Студент способен соотнести содержание изученных теоретических дисциплин с содержанием и проблемами школьного физкультурного образования.

– **(ПК-1) – II – У 1:** Студент способен соотнести содержание изученных теоретических дисциплин с содержанием и проблемами школьного физкультурного образования.

– **(ПК-1) – II – У 2:** Студент умеет проектировать образовательный процесс (в предметной области по профилю подготовки) в соответствии требованиями образовательных стандартов общего образования (составление сценариев / конспектов уроков, технологических карт).

#### **В категории «ВЛАДЕТЬ»:**

– **(ПК-1) – I – В 1** – Студент владеет приемами и алгоритмами анализа текстов (в том числе художественных), языковых единиц и конструкций, способен решать учебные задачи образовательной области «Физическая культура».

– **(ПК-1) – II – В 1:** Студент имеет опыт осуществления образовательной деятельности по профилю подготовки в формах урочной и внеурочной деятельности.

– **(ПК-1) – II – В 2:** Студент владеет навыком анализа образовательного процесса, своей и чужой педагогической деятельности (в предметной области по профилю подготовки) с точки зрения соответствия требованиям образовательных стандартов общего образования и основным методическим принципам обучения физической культуре; способен совершенствовать свои профессиональные умения на основе постоянной рефлексии.

### **4. Содержание и структура дисциплины**

#### **4.1. Объем дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 зачетных единиц, 252 часов, из них:  
в 1 семестре: 2 часа аудиторной работы (2 часа практических занятий) и 34 самостоятельная работа.

во 2 семестре: 6 часов аудиторной работы (6 часов практических занятий), 62 часов самостоятельная работа;

в 3 семестре: 2 часа аудиторной работы (2 часа практических занятий) и 34 самостоятельная работа;

в 4 семестре: 6 часов аудиторной работы (6 часов практических занятий) и 26 часов самостоятельной работы;

в 5 семестре: 4 часа аудиторной работы(4 часа лекции) и 32 часов самостоятельной работы;

в 6 семестре 10 часов аудиторной работы (10 часов практические занятия) и 17 самостоятельная работа.

Дисциплина изучается в 1, 2, 3, 4, 5 и 6 семестрах, ее освоение заканчивается зачетом в 2, 4 семестрах, экзаменом – в 6 семестре.

#### **4.2. Содержание дисциплины**

##### **Тема. Методика обучения спортивной ходьбе и бегу**

Овладение техникой спортивной ходьбы: положение туловища и головы, движения ногой и рукой, цикл двойного шага, дыхание при ходьбе, основные упражнения для обучения технике спортивной ходьбы и последовательность их применения.

Овладение техникой бега: положение в беге. Особенности бега на средние и длинные дистанции. Бег по твердому грунту, по прямой, по повороту. Основные упражнения для обучения технике бега и последовательность их применения.

Овладение техникой бега на короткие дистанции: особенности бега на короткие дистанции, разновидности старта, исходное положение на старте, выход со старта, стартовое ускорение, бег по дистанции. Основные упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции и последовательность их применения.

Овладение техникой эстафетного бега. Различные способы передачи эстафеты. Упражнения для обучения технике эстафетного бега.

#### **Тема. Методика обучения прыжкам**

Овладение техникой прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание" и "перекидной": разбег, отталкивание переход через планку. Упражнения для обучения технике отталкивания и перехода через планку.

Овладение техникой прыжка в длину с разбега способами "согнув ноги", "прогнувшись", "ножницы". Разбег, ритм последних шагов, подход к планке и отталкивание, движения прыгуна в полете.

Овладение техникой тройного прыжка с разбега. Ознакомление с общей схемой прыжка. Выполнение "скачка", "шага", "прыжка". Траектория полета, углы отталкивания. Освоение оптимальных соотношений длины "скачка", "шага", "прыжка".

#### **Тема. Методика обучения метаниям**

Овладение техникой метания гранаты, копья, диска. Толкания ядра. Держание снаряда, исходное положение, предварительные движения, разгон снаряда (скачек, повороты, разбег), подготовка к финальному усилию, финальное усилие. Ознакомление с основными вариантами держания снарядов, разгона снаряда. Углы вылета, траектории полета различных снарядов.

#### **Тема. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике**

Общие положения (уровень, виды и характер соревнований). Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Программы и положения о проведении соревнований по легкой атлетике. Должностные обязанности спортивных судей.

### **4.3. Структура дисциплины**

№ п/п	Раздел дисциплины и темы занятий	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Всего часов	Лекции	Практическая работа	Самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Обучение технике спортивной ходьбы	1		36		2	34	Выполнение контрольных нормативов
2	Обучение и совершенствование техники бега на средние дистанции	2		22		2	20	Выполнение контрольных нормативов
3	Обучение технике бега на короткие дистанции	2		22		2	20	Выполнение контрольных нормативов
4	Обучение технике эстафетного бега	2		24		2	22	Выполнение контрольных нормативов
5	Обучение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега	3		36		2	34	Выполнение контрольных нормативов
6	Обучение и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	4		10		2	8	Выполнение контрольных нормативов
7	Обучение технике метания гранаты	4		10		2	8	Выполнение контрольных нормативов
8	Обучение и совершенствование техники толкания ядра	4		12		2	10	Выполнение контрольных нормативов

	Методика обучения технике бега, прыжков	5						Опрос
	Методика обучения технике метания, эстафетного бега, многоборья	5		18	2		16	Опрос
	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	5		18	2		16	Опрос
9	Обучение и совершенствование техники метания диска	6		10		4	6	Выполнение контрольных нормативов
10	Обучение и совершенствование техники метания копья	6		9		4	5	Выполнение контрольных нормативов
11	Обучение и совершенствование техники тройного прыжка с разбега	6		8		2	6	Выполнение контрольных нормативов
	Итого			235	4	26	205	
	Промежуточная аттестация							зачет в 2, 4 семестрах, экзамен в 6 семестре (контроль 17 часов)

## **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины**

### **5.1. Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

- Технология развития критического мышления и проблемного обучения (реализуется при решении учебных задач проблемного характера).

### **5.2. Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается использование при организации образовательной деятельности адаптивных образовательных технологий в соответствии с условиями, изложенными в ОПОП (раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»), в частности: предоставление специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, и т. п. – в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

При наличии среди обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья в раздел «Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины» рабочей программы вносятся необходимые уточнения в соответствии с «Положением об организации образовательного процесса, психолого-педагогического сопровождения, социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в СГУ» (П 8.20.11–2015).

### **5.3. Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

- Использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет:
  - **Единое окно** доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. – URL: <http://window.edu.ru>
  - **Кругосвет** [Электронный ресурс]: Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия. – URL: <http://www.krugosvet.ru>
  - **eLIBRARY.RU** [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru>

- **ibooks.ru**[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://ibooks.ru>
- Составление и редактирование текстов при помощи текстовых редакторов.
- Создание электронных документов (компьютерных презентаций, видеофайлов, плейкастов и т. п.).
- Проверка файла работы на заимствования с помощью ресурса «Антиплагиат».

**5.4. Программное обеспечение,  
применяемое при изучении дисциплины**  
MicrosoftOfficeWord – текстовый редактор;

**6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.  
Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной  
аттестации по итогам освоения дисциплины**

**6.1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине**

*6.1.1. Подготовка к практическим занятиям*

**Практическое занятие 1.**

**Тема. Обучение технике спортивной ходьбы**

1. Овладение техникой спортивной ходьбы: положение туловища и головы, движения ног и рукой, цикл двойного шага
2. Разучивание основных упражнений для обучения технике спортивной ходьбы и последовательности их применения.
3. Разучивание техники перекрестного сочетания работы рук и ног.

**Практическое занятие 2.**

**Тема . Обучение и совершенствование техники бега на средние дистанции**

1. Разучивание основных упражнений для обучения технике бега на средние дистанции и последовательность их применения.
2. Разучивание техники высокого старта с опорой и без опоры на руку.
3. Бег по твердому грунту, по прямой, по повороту на дистанциях от 100 до 1000 м.

**Практическое занятие 3.**

**Тема. Обучение технике бега на короткие дистанции**

1. Овладение техникой специальных беговых упражнений.
2. Разучивание основных упражнений для обучения технике бега и последовательность их применения.
3. Овладение техникой бега на короткие дистанции: особенности бега на короткие дистанции, разновидности старта, исходное положение на старте, выход со старта, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.
4. Обучение технике бега по повороту

**Практическое занятие 4.**

**Тема. Обучение технике эстафетного бега**

1. Разучивание различных способов передачи эстафеты.
2. Обучение технике передачи эстафетной палочки на месте и в движении..
3. Обучение технике передачи эстафетной палочки на максимально скорости в зоне передач.
4. Разучивание техники эстафетного бега в целом.

**Практическое занятие 5.**

**Тема. Обучение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега**

1. Изучение движений во время опоры и в фазе полета, положение туловища, головы и движения руками.
2. Обучение технике отталкивания и приземления.
3. Обучение технике разбега и подготовки к отталкиванию.
4. Обучение технике полетной фазы в прыжка в длину с разбега способами "согнув ноги" и "прогнувшись".

**Практическое занятие 6.**

**Тема. Обучение и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега**

1. Изучение движений во время опоры и в фазе полета, положение туловища, головы и движения руками.
2. Обучение технике разбега и отталкивания в прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание" и "перекидной".
3. Обучение технике перехода через планку и приземления в прыжках в высоту способами "перешагивание" и "перекидной".
4. Обучение технике прыжка в высоту способами "перешагивание" и "перекидной" в целом.

**Практическое занятие 7.**

**Тема. Обучение технике метания гранаты**

1. Обучение технике держания и выпуска снаряда в метании гранаты
2. Обучение технике финального усилия в метании гранаты.
3. Обучение технике разбега в сочетании с бросковыми шагами в метании гранаты.
4. Обучение технике метания гранаты в целом.

**Практическое занятие 8.**

**Тема. Обучение и совершенствование техники толкания ядра**

1. Обучение технике держания и выпуска снаряда в толкании ядра
2. Обучение технике финального усилия в толкании ядра.
3. Обучение технике разбега (скачком и кругового маха) в толкании ядра.
4. Обучение технике толкания ядра в целом.

**Практическое занятие 9-10.**

**Тема. Обучение и совершенствование техники метания диска**

1. Обучение технике держания и выпуска снаряда в метании диска.
2. Обучение технике финального усилия в метании диска.
3. Обучение технике поворотов в метании диска.
4. Обучение технике метания диска в целом.

**Практическое занятие 11-12.**

**Тема. Обучение и совершенствование техники метания копья**

1. Обучение технике держания и выпуска снаряда в метании копья
2. Обучение технике финального усилия в метании копья
3. Обучение технике разбега в сочетании с бросковыми шагами в метании копья.
4. Обучение технике метания копья в целом.

**Практическое занятие 13**

**Тема. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике**

1. Изучение правил проведения соревнований по легкой атлетике
2. Составление программы и положений о проведении соревнований по легкой атлетике



### 3. Изучение должностных обязанностей спортивных судей.

#### **6.1.2. Подготовка технологических карт проведения занятий**

1. Составление технологической карты для проведения ОФП по легкой атлетике.
2. Составление технологической карты занятия «ОРУ по легкой атлетике».
3. Составление технологической карты занятия «Обучение технике спортивной ходьбы».
4. Составление технологической карты занятия «Обучение технике бега на короткие дистанции».
5. Составление технологической карты занятия «Обучение технике бега на средние дистанции».
6. Составление технологической карты занятия «Обучение технике эстафетного бега».
7. Составление технологической карты занятия «Обучение технике прыжков в длину с разбега».
8. Составление технологической карты занятия «Обучение технике прыжка в высоту с разбега».
9. Составление технологической карты занятия «Обучение технике метания гранаты».
10. Составление технологической карты занятия «Обучение технике толкания ядра».
11. Составление технологической карты занятия «Обучение технике метания диска».
12. Составление технологической карты занятия «Обучение технике метания копья».
13. Составление технологической карты занятия «Обучение технике тройного прыжка с разбега».
14. Составление технологической карты занятия «Методика обучения легкоатлетическим многоборьям».

#### **Методические рекомендации по написанию технологической карты.**

Написание технологической карты является одной из форм обучения, направленной на организацию и повышение уровня самостоятельной работы студентов, целью которой является расширение их научного кругозора, ознакомление с методологией научного поиска.

Технологическая карта урока – это современная форма методической продукции, которая обеспечивает качественное и эффективное преподавание учебного предмета и возможность достижения планируемых результатов освоения основных образовательных программ в соответствии с ФГОС. Технологическая карта должна отвечать на вопросы:

- Какие операции необходимо выполнять?
- В какой последовательности выполняются операции?
- С какой периодичностью необходимо выполнять операции (если операция повторяется более одного раза)?
- Сколько уходит времени на выполнение каждой операции?
- Результат выполнения каждой операции.
- Какие необходимы инструменты и материалы для выполнения операции?

В технологической карте занятия необходимо изложить основные аспекты работы обучения легкой атлетике.

#### **Критерии оценивания.**

Качественно выполненная технологическая карта оценивается от 1 до 10 баллов, добавляемых в бально-рейтинговую оценку студента.

## 6.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по дисциплине

### 6.2.1. Оценочные средства для промежуточной аттестации

#### Объекты оценивания, критерии, шкалы

Объектом оценивания в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации становится достижение запланированных результатов обучения, выраженных в виде дескрипций для каждого показателя сформированности компетенций.

Компетенции: **ПК-1** - готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов;

#### Уровни освоения компетенций:

**(ПК-1) – I:** владеет системой теоретических и практических знаний, необходимых для реализации образовательных программ по предмету;

**(ПК-1) – II** - способен проектировать учебную деятельность по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов.

Показатели сформированности	Дескрипции				
	1	2	3	4	5
<b>(ПК-1) – I – 3 1</b> – Студент владеет информацией о действующих в Российской Федерации образовательных стандартах, знает их название, структуру, содержание, назначение, их место в системе нормативно-правового и учебно-методического обеспечения общего образования; знает требования образовательных стандартов общего образования и примерных основных образовательных программ общего образования к результатам и условиям организации образовательной деятельности; осознает преемственность целей образовательной деятельности на различных ступенях общего образования (как в целом, так и в образовательной области «Физическая культура»).	Не способен воспроизвести содержание изученных дисциплин.	Воспроизводит полученные знания с существенными фактическими ошибками.	В целом верно воспроизводит полученные знания, испытывает затруднения в комментировании.	В целом верно воспроизводит полученные знания, верно комментирует их.	Корректно и полно воспроизводит полученные знания, верно комментирует их с необходимой степенью глубины.
<b>(ПК-1) – I – 3 2</b> – Студент знает термины и понятия дисциплин предметной подготовки, ориентируется в персоналиях, фактах, хронологиях, концепциях, категориях, законах, закономерностях, дискуссионных вопросах, актуальных проблемах соответствующих наук в объеме, предусмотренном рабочей программой дисциплины; владеет фактической базой школьного образования в предметной области «Физическая культура».	Не способен воспроизвести основное содержание изученных дисциплин.	Воспроизводит полученные знания с существенными фактическими ошибками.	В целом верно воспроизводит полученные знания, испытывает затруднения в комментировании.	В целом верно воспроизводит полученные знания, верно комментирует их.	Корректно и полно воспроизводит полученные знания, верно комментирует их с необходимой степенью глубины.
<b>(ПК-1) – I – 3 3</b> – Студент имеет представление о типологиях	Не способен воспроизвести основное	Воспроизводит полученные знания с	В целом верно воспроизводит полученные	В целом верно воспроизводит полученные зна-	Корректно и полно воспроизводит получен-

форм образовательной деятельности, об особенностях методов и технологий системно-деятельностного подхода к организации образовательной деятельности.	содержание изученных дисциплин.	существенными фактическими ошибками.	знания, испытывает затруднения в комментировании.	ния, верно комментирует их.	ные знания, верно комментирует их с необходимой степенью глубины.
<b>(ПК-1) – I – 3 4</b> – Студент знаком с наиболее авторитетными источниками научной информации по дисциплинам предметной подготовки, по дидактике и частным методикам (законодательные акты, научные издания, электронные ресурсы, учебная литература, научно-популярная литература, справочные издания).	Не может воспроизвести названия основных источников информации.	Затрудняется в названии основных источников информации. При изучении курса пользуется лишь обязательным учебником.	Знаком с необходимым минимумом источников (учебники, справочные издания, нормативно-правовые документы).	Точно воспроизводит названия основных источников информации, может уточнить реквизиты документов, опираясь на доступные источники.	Точно воспроизводит названия основных источников информации, без затруднений уточняет реквизиты документов. Описывает наиболее существенные признаки источников информации.
<b>(ПК-1) – I – У 1</b> – Студент умеет соотносить содержание школьных программ и учебников по физической культуре с требованиями образовательных стандартов общего образования и Примерной основной образовательной программы общего образования.	Не умеет анализировать программы и учебники.	Испытывает серьезные затруднения при анализе учебников и программ.	Способен выявлять факты соответствия / несоответствия содержания учебников и программ требованиям образовательных стандартов и ПООП ОО, но затрудняется при выработке рекомендаций.	Анализирует учебники и программы, сопоставляя их содержание и методический аппарат с требованиями образовательных стандартов и ПООП ОО, делает корректные выводы, дает общие рекомендации по коррекции.	Анализирует учебники и программы, сопоставляя их содержание и методический аппарат с требованиями образовательных стандартов и ПООП ОО, делает корректные выводы, предлагает пути коррекции содержания.
<b>(ПК-1) – I – В 1</b> – Студент владеет приемами и алгоритмами анализа текстов (в том числе художественных), языковых единиц и конструкций, способен решать учебные задачи образовательной области «Физическая культура».	Не способен выполнять действия.	При выполнении действий допускает серьезные ошибки, не может их исправить без посторонней помощи.	Умеет применять стандартные приемы и алгоритмы анализа, способен решения учебных задач. Допуская ошибки, способен исправить их.	Умеет применять стандартные приемы и алгоритмы анализа, способен решения учебных задач. Выполняет задания уверенно, без фактических ошибок. Способен прокомментировать свои действия.	Самостоятельно выбирает необходимые приемы и алгоритмы анализа, способен решения учебных задач (в том числе нестандартные). Выполняет задания уверенно, без фактических ошибок. Способен прокомментировать свои действия.
<b>(ПК-1) – II – 3 1</b> – Студент знает научные основы содержания школьного физкультурного образования, ориентируется в проблематике и достижениях современной науки по физической культуре.	Не способен воспроизвести изученные факты.	Воспроизводит полученные знания с существенными фактическими ошибками.	В целом верно воспроизводит полученные знания, испытывает затруднения в комментировании.	В целом верно воспроизводит полученные знания, верно комментирует их.	Корректно и полно воспроизводит полученные знания, верно комментирует их с необходимой степенью глубины.
<b>(ПК-1) – II – 3 2</b> – Студент знает особенности и назначение методов, технологий и средств обучения, определяемых спецификой учебного предмета «Физическая культура».	Не способен воспроизвести изученные факты.	Воспроизводит полученные знания с существенными фактическими ошибками.	В целом верно воспроизводит полученные знания, испытывает затруднения в комментировании.	В целом верно воспроизводит полученные знания, верно комментирует их.	Корректно и полно воспроизводит полученные знания, верно комментирует их с необходимой степенью глубины.
<b>(ПК-1) – II – У 1</b> – Студент способен соотнести содержание изученных	Не соотносит содержание школьных	С серьезными затруднениями соотносит	Умеет сопоставлять факты науки по физи-	Умеет сопоставлять факты науки по физической	Корректно сопоставляет факты науки и содержа-

теоретических дисциплин с содержанием и проблемами школьного физкультурного образования.	предметов с изученной теорией.	содержание школьных предметов с изученной теорией.	ческой культуре и содержание школьных дисциплин, обнаруживает примеры несовпадений и противоречий, испытывает затруднения в комментировании этих фактов.	культуре и содержание школьных дисциплин, обнаруживает примеры несовпадений и противоречий, способен прокомментировать их.	ние школьных дисциплин, поясняет примеры несовпадений и противоречий, способен прокомментировать вариативность подачи материала в различных УМК.
<b>(ПК-1) – П – У 2</b> – Студент умеет проектировать образовательный процесс (в предметной области по профилю подготовки) в соответствии требованиями образовательных стандартов общего образования (составление сценариев / конспектов уроков, технологических карт).	Не умеет проектировать образовательный процесс в соответствии требованиями образовательных стандартов общего образования.	При проектировании образовательного процесса испытывает серьезные затруднения, с которыми не может справиться самостоятельно.	Проектирует образовательный процесс на основе традиционных технологий.	Проектирует образовательный процесс, выбирая с помощью преподавателя технологии обучения.	Составляет технологические карты, сценарии уроков разных типов, используя технологии преподавания.
<b>(ПК-1) – П – В 1</b> – Студент имеет опыт осуществления образовательной деятельности по профилю подготовки в формах урочной и внеурочной деятельности.	Не умеет осуществлять образовательную деятельность.	Осуществляет образовательную деятельность с серьезными ошибками.	В основном справляется с осуществлением образовательной деятельности, исправляет ошибки, указанные методистом.	В целом квалифицированно справляется с преподаванием, демонстрирует улучшение профессиональных умений.	Уверенно и квалифицированно справляется с осуществлением образовательной деятельности, демонстрирует высокие результаты.
<b>(ПК-1) – П – В 2</b> – Студент владеет навыком анализа образовательного процесса, своей и чужой педагогической деятельности (в предметной области по профилю подготовки) с точки зрения соответствия требованиям образовательных стандартов общего образования и основным методическим принципам обучения физической культуре; способен совершенствовать свои профессиональные умения на основе постоянной рефлексии.	Не способен к анализу образовательного процесса.	Испытывает серьезные затруднения при анализе, не способен выработать рекомендации.	Анализирует образовательный процесс по предложенной схеме; с помощью преподавателя намечает пути исправления недочетов.	Анализирует различные стороны образовательного процесса по предложенной схеме; на основе анализа предлагает научно обоснованные рекомендации.	Уверенно анализирует различные стороны образовательного процесса, привлекая полученные знания; на основе анализа предлагает научно обоснованные рекомендации.

### Оценочные средства (задания для студентов)

Задание проверяет сформированность следующих показателей:

**ПК-1 – I – 3 1**

**ПК-1 – I – 3 2**

**ПК-1 – I – 3 3**

**ПК-1 – I – 3 4**

**ПК-1 – II – 3 1**

**ПК-1 – II – 3 2**

Уровень освоения компетенции **(ПК-1) – I – 3 1**, **(ПК-1) – I – 3 2**, **(ПК-1) – I – 3 3**, **(ПК-1) – I – 3 4**, **(ПК-1) – II – 3 1** и **(ПК-1) – II – 3 2** определяется в процессе опроса студентов на семинарских занятиях, по результатам ответов на вопросы теста, проводимого после прочтения всех лекций по учебной дисциплине «Легкая атлетика» и по результатам промежуточной аттестации.

**ПК-1 – I – У 1**

**ПК-1 – II – У 1****ПК-1 – II – У 2**

Уровень освоения компетенций (ПК-1) – I – У 1, (ПК-1) – II – У 1, (ПК-1) – II – У 2 и определяется по результатам оценки качества подготовки и реализации технологической карты. (Тематикатехнологических карт, требования к ним и рекомендации по выполнению см. в разделе 6.1.2). Оценка за технологическую карту от 1 до 10 баллов.

**ПК-1 – I – В 1****ПК-1 – II – В 1****ПК-1 – II – В 2**

Каждый студент готовит к практическому занятию технологические карты по одному из тематических направлений:

- обучение технике спортивной ходьбы
- обучение технике бега на короткие дистанции
- обучение и совершенствование техники бега на средние дистанции (800 м)
- обучение технике эстафетного бега
- обучение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега
- обучение и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега
- обучение технике метания гранаты
- обучение и совершенствование техники толкания ядра
- обучение и совершенствование техники метания диска
- обучение и совершенствование техники метания копья
- обучение и совершенствование техники тройного прыжка с разбега

**Задачи студента:**

- определить основные виды деятельности на занятии;
- сформулировать собственную оценку анализируемого вопроса, предложить пути использования данного материала в практической деятельности педагога;
- продемонстрировать умение участвовать на практическом занятии, аргументированно излагать свое мнение, задавать вопросы и отвечать на них.

**Выполнение легкоатлетические нормативов**

№	Вид	Мужчины					Женщины				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег 100 м, с	14,5	14,1	13,9	13,7	13,5	17,0			15,5	15,5
2	Кросс 500, мин,сек	–	–	–	–	–	2.12,0	2.09,0	2.06,0	2.03,0	2.00,0
	1000, мин, сек	3.42,0	3.39,0	3.36,0	3.33,0	3.30,0	–	–	–	–	–
3	Прыжки в высоту, см	120	125	130	135	140	100	105	110	115	120
4	Прыжки в длину, см	410	420	430	440	450	310	320	330	340	350
5	Метание гранаты, м	30	32	34	36	38	14	16	18	20	22
6	Толкание ядра, м	6,80	7,00	7,20	7,50	8,00	5,80	6,00	6,20	6,50	7,00
7	Метание копья, м	20	22	24	26	28	12	14	16	18	20
8	Метание диска, м	15	17	19	21	23	12	14	16	18	20
9	Тройной прыжок с разбега, м	9,7	9,9	10,1	10,3	10,5	8,2	8,4	8,6	8,8	9,0
10	Эстафетный бег 4x100 м, с	60,0	59,0	58,0	57,0	56,0	65,0	64,0	63,0	62,0	61,0
11	Спортивная ходьба	Демонстрация техники									

**Методические материалы для оценивания**

Оценивание достижений студента осуществляется на основе шкал, представленных в п. «Объекты оценивания, критерии, шкалы» данного раздела.

На основании принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системы учета достижений студента (БАРС) полученные баллы вносятся в рейтинговую таблицу студента в графу «Другие виды учебной деятельности».

**Таблица оценивания**

Объекты оценивания	От 1 до 3 баллов
(ПК-1) – I – З 1 – Студент владеет информацией о действующих в Российской Федерации образовательных стандартах,	

знает их название, структуру, содержание, назначение, их место в системе нормативно-правового и учебно-методического обеспечения общего образования; знает требования образовательных стандартов общего образования и примерных основных образовательных программ общего образования к результатам и условиям организации образовательной деятельности; осознает преемственность целей образовательной деятельности на различных ступенях общего образования (как в целом, так и в образовательной области «Физическая культура»).	
<b>(ПК-1) – I – 3 2</b> – Студент знает термины и понятия дисциплин предметной подготовки, ориентируется в персоналиях, фактах, хронологиях, концепциях, категориях, законах, закономерностях, дискуссионных вопросах, актуальных проблемах соответствующих наук в объёме, предусмотренном рабочей программой дисциплины; владеет фактической базой школьного образования в предметной области «Физическая культура».	
<b>(ПК-1) – I – 3 3</b> – Студент имеет представление о типологиях форм образовательной деятельности, об особенностях методов и технологий системно-деятельностного подхода к организации образовательной деятельности.	
<b>(ПК-1) – I – 3 4</b> – Студент знаком с наиболее авторитетными источниками научной информации по дисциплинам предметной подготовки, по дидактике и частным методикам (законодательные акты, научные издания, электронные ресурсы, учебная литература, научно-популярная литература, справочные издания).	
<b>(ПК-1) – I – У 1</b> – Студент умеет соотносить содержание школьных программ и учебников по физической культуре с требованиями образовательных стандартов общего образования и Примерной основной образовательной программы общего образования.	
<b>(ПК-1) – I – В 1</b> – Студент владеет приемами и алгоритмами анализа текстов (в том числе художественных), языковых единиц и конструкций, способен решать учебные задачи образовательной области «Физическая культура».	
<b>(ПК-1) – II – 3 1</b> – Студент знает научные основы содержания школьного физкультурного образования, ориентируется в проблематике и достижениях современной науки по физической культуре.	
<b>(ПК-1) – II – 3 2</b> – Студент знает особенности и назначение методов, технологий и средств обучения, определяемых спецификой учебного предмета «Физическая культура».	
<b>(ПК-1) – II – У 1</b> – Студент способен соотнести содержание изученных теоретических дисциплин с содержанием и проблемами школьного физкультурного образования.	
<b>(ПК-1) – II – У 2</b> – Студент умеет проектировать образовательный процесс (в предметной области по профилю подготовки) в соответствии требованиями образовательных стандартов общего образования (составление сценариев / конспектов уроков, технологических карт).	
<b>(ПК-1) – II – В 1</b> – Студент имеет опыт осуществления образовательной деятельности по профилю подготовки в формах урочной и внеурочной деятельности.	
<b>(ПК-1) – II – В 2</b> – Студент владеет навыком анализа образовательного процесса, своей и чужой педагогической деятельности (в предметной области по профилю подготовки) с точки зрения соответствия требованиям образовательных стандартов общего образования и основным методическим принципам обучения физической культуре; способен совершенствовать свои профессиональные умения на основе постоянной рефлексии.	
<b>Всего от 0 до 36 баллов</b>	

### **6.2.2. Оценочные средства для текущего контроля**

В связи с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы полученные в ходе текущего контроля, распределяются по пяти группам:

- лекции;
- практические занятия;
- самостоятельная работа;
- другие виды учебной деятельности;
- промежуточное тестирование.

1. Посещение лекций и участие в опросах по пройденному материалу – от 0 до 4 баллов. За посещение лекции до 4 баллов в 6 семестре.

2. Посещение практических занятий, выполнение программы занятий – от 0 до 30 баллов (за среднюю оценку при выполнении заданий 3-3,5 – 15 баллов, 3,6-4,2 – 20 баллов, 4,3-5,0 – 30 баллов).

3. Самостоятельная работа:

- самостоятельное разучивание техник легкоатлетического многоборья (по 0-2 баллов за каждое, максимум 10 баллов)
- написание технологической карты (от 1 до 10 баллов). Тематика технологических карт, требования к ним и рекомендации по выполнению см. в разделе 6.1.2);  
Всего за самостоятельную работу до 20 баллов.
- 4. Другие виды учебной деятельности:  
Оценка выполнения техники легкоатлетического многоборья:
  - 3,0 – 3,5 – 5 баллов;
  - 3,6 – 4,2 – 7 баллов;
  - 4,3 – 5,0 – 10 баллов;
 – представление технологической карты учебного занятия (задание п. 6.1.2).
- 5. Промежуточная аттестация – выполнение контрольных нормативов (от 0 до 40 баллов).

## 7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.

семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
2	0	0	30	20	0	10	40	100
4	0	0	30	20	0	10	40	100
6	4	0	30	20	0	10	40	100

### Программа оценивания учебной деятельности студента

#### Лекции

Посещение и работа на лекционном занятии от 0 до 4 баллов (за посещение лекции 2 балла) – в 6 семестре.

#### Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

#### Практические занятия

Посещение и выполнение практических заданий до 30 баллов (за среднюю оценку при выполнении заданий 3-3,5 – 15 баллов, 3,6-4,2 – 20 баллов, 4,3-5,0 – 30 баллов).

#### Самостоятельная работа

1. Самостоятельное разучивание техник легкоатлетического многоборья (по 0-2 баллов за каждое, максимум 10 баллов);

2. написание технологической карты (от 1 до 10 баллов).

Всего за самостоятельную работу до 20 баллов.

#### Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

#### Другие виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы - от 0 до 10 баллов. Оценка выполнения техники по легкой атлетике:

– 3,0 – 3,5 – 5 баллов;

– 3,6 – 4,2 – 7 баллов;

– 4,3 – 5,0 – 10 баллов;

– представление технологической карты учебного занятия.

#### Промежуточная аттестация

При определении разброса баллов при аттестации преподаватель может воспользоваться следующим примером ранжирования:

**31-40 баллов** – контрольный норматив выполняется на «отлично»

**21-30 баллов** – контрольный норматив выполняется на «хорошо»

**11-20 баллов** – контрольный норматив выполняется ответ на «удовлетворительно»

**0-10 баллов** – контрольный норматив выполняется на «неудовлетворительно».

Для сдачи зачета по дисциплине «Легкая атлетика» допускается студент, посетивший более 50% практических занятий.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за один семестр по дисциплине «Легкая атлетика» составляет 100 баллов.

#### **Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет в 1 семестре**

51–100 баллов	«зачтено»
0–50 баллов	«не зачтено»

#### **Пересчет полученной студентом суммы баллов в экзамен в 4 семестре:**

##### **Шкала переводов баллов в оценки**

Баллы	Оценка
81-100	5 (отлично)
66-80	4 (хорошо)
51-65	3 (удовлетворительно)
0-50	2 (неудовлетворительно)

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Литература по курсу**

#### **Основная литература**

1. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов [Электронный ресурс]/ Попов В.Б.— Электрон.текстовые данные.— М.: Человек, 2012.— 224 с.

#### **Дополнительная литература**

2. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ — Электрон.текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2010.

3. Германов Г.Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть I [Электронный ресурс]: монография/ Германов Г.Н., Германова Е.Г.— Электрон.текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 242 с

4. Легкая атлетика: учеб.пособие для студентов специальности 050720 "Педагог по физической культуре / Балашов. ин-т (филиал) ГОУ ВПО "Саратов. гос. ун-т им Н. Г. Чернышевского"; авт.-сост. О. И. Калинина. - Электрон.текстовые дан. - Балашов : Изд-во "Николаев", 2008.

5. Жилкин, А. И. Легкая атлетика [Текст] : учеб.пособие для студентов высш. пед. вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 2-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2005. - : 464

### **Интернет-ресурсы**

**Единое окно** доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. – URL: <http://window.edu.ru>

**Кругосвет** [Электронный ресурс]: Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия. – URL: <http://www.krugosvet.ru>

**eLIBRARY.RU** [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru>

**ibooks.ru**[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://ibooks.ru>

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

- Спортивные залы, площадки, оборудованные для занятий легкой атлетикой.
- Учебные аудитории, оборудованные комплектом мебели, доской.
- Комплект проекционного мультимедийного оборудования.



– Библиотека с информационными ресурсами на бумажных и электронных носителях.

Рабочая программа составлена в 2016 году в соответствии с требованиями:

– Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», уровень бакалавриата (утвержден приказом Минобрнауки № 1426 от 4.12.2015; зарегистрирован Минюстом РФ 11.01.2016 г., рег. номер 40536).

– приказа Министерства образования и науки РФ № 1367 от 19.12.2013 г. (в ред. от 15.01.2015 г.) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

Программа одобрена кафедрой физической культуры и спорта (протокол № 1 от «31» августа 2016 года).

Автор:

канд.пед. наук, доцент

Викулов А.В.

Зав. кафедрой физической культуры и спорта

канд. пед. наук, доцент

Викулов А.В.

Декан факультета ФК и БЖ

д-рпед. наук, профессор

Тимушкин А. В.