

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор БИ СГУ  
доцент А.В. Шатилова

« 26 » апреля 20 21 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Легкая атлетика**

Направление подготовки бакалавриата

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

Профили подготовки бакалавриата

**Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности**

Квалификация (степень) выпускника

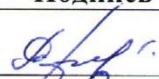



**Бакалавр**

Форма обучения

**Очная**

Балашов

2021

Статус	Фамилия, имя, отчество	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Артемьева Ирина Юрьевна		26.04.21
Председатель НМК	Мазалова Марина Алексеевна		26.04.21
Заведующий кафедрой	Викулов Алексей Викторович		26.04.21
Начальник УМО	Бурлак Наталия Владимировна		26.04.21

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....	3
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	4
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	5
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС.....	17
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	21

## **1. Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины – совершенствование компетенции ПК-1.

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

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана, входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)».

Изучение данной дисциплины опирается на знания, умения, навыки и опыт, полученные при освоении дисциплин «Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая культура», «Лыжный спорт и кроссовая подготовка», «Подвижные игры».

Освоение данной дисциплины является необходимым для дальнейшего изучения дисциплин «Методика обучения физической культуре», «Теория и методика физического воспитания и спорта», «Физкультурно–оздоровительная работа с различными категориями населения», а также для прохождения педагогических практик.

### 3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
<p><b>ПК-1.</b>Способен осуществлять педагогическую деятельность по профильным предметам (дисциплинам, модулям) в рамках основных образовательных программ общего образования, по программам дополнительного образования детей и взрослых</p>	<p><b>1.1_Б.ПК-1.</b> Осуществляет преподавание учебных дисциплин по профилю (профилям) подготовки в рамках основных образовательных программ общего образования соответствующего уровня.</p>	<p><b>З_1.1_Б.ПК-1.</b> Владеет системой научных знаний в соответствующей области (по профилю подготовки).</p> <p><b>В_1.2_Б.ПК-1.</b> Владеет навыком решения задач / выполнения практических заданий из школьного курса; обосновывает выбор способа выполнения задания.</p>

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц, 180 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины и темы занятий	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы				Формы текущего контроля успеваемости (по темам и разделам) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практическая работа	Из них – практическая подготовка	Самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>3 семестр</b>								
1	Обучение технике спортивной ходьбы	3		0	6	2	6	Выполнение контрольных нормативов
2	Обучение и совершенствование техники бега на средние дистанции	3		0	6	2	4	Выполнение контрольных нормативов
3	Обучение технике бега на короткие дистанции	3		0	6	2	6	Выполнение контрольных нормативов
4	Обучение технике эстафетного бега	3		0	8	2	6	Выполнение контрольных нормативов
5	Обучение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега	3		0	6	2	6	Выполнение контрольных нормативов
6	Обучение и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	3		0	6	2	6	Выполнение контрольных нормативов
				<b>0</b>	<b>38</b>	<b>12</b>	<b>34</b>	
	<b>Промежуточная аттестация</b>							<b>Зачет</b>
<b>4 семестр</b>								
	<b>Лекционный курс</b>							
7	Методика обучения технике отдельных легкоатлетических видов	4		2	0	0	2	Опрос
8	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	4		2	0	0	2	Опрос
9	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	4		4	0	0	4	
	<b>Практические занятия</b>							
10	Обучение технике метания гранаты	4			10	4	6	
11	Обучение и совершенствование техники толкания ядра	4			12	4	6	
12	Обучение и совершенствование техники тройного прыжка с разбега	4			14	4	8	
	<b>Всего</b>			<b>8</b>	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>28</b>	
	<b>Промежуточная аттестация</b>							<b>Экзамен 36 часов</b>
	<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>			<b>5з.е., 180 часов</b>				<b>Экзамен</b>

## **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, 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.

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

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

- Технология контекстного обучения (обучение в контексте профессии) реализуется в формате практической подготовки – в учебных заданиях, учитывающих специфику направления и профиля подготовки. Профессиональные действия и задачи, через которые у студентов формируются профессиональные навыки, соответствующие профилю образовательной программы:
  - ✓ анализ педагогической деятельности и образовательного процесса на практических занятиях, проводимых в образовательной организации;
  - ✓ проектирование уроков;
  - ✓ проектирование внеурочных мероприятий;
  - ✓ решение кейс-задач, связанных с содержанием профессиональной деятельности;
  - ✓ моделирование взаимодействия с обучающимися / родителями и законными представителями обучающихся (уроков, занятий, мероприятий, бесед, собраний, конференций и др.);
  - ✓ задания на выработку отдельных умений в области обучения, воспитания, контроля результатов образовательной деятельности (например, умение составлять интерактивные презентации, умение осуществлять мониторинг физического развития и физической подготовленности занимающихся, умение грамотно организовать и провести динамическую паузу и т. д.).
- Технология развития критического мышления и проблемного обучения (реализуется при решении учебных задач проблемного характера).
- Технология интерактивного обучения (реализуется в форме учебных заданий, предполагающих взаимодействие обучающихся, использование активных форм обратной связи).

### **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 БИ СГУ» (П 8.70.02.05-2016).

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

- Использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (см. перечень ресурсов в п. 8 настоящей программы).
- Составление и редактирование текстов при помощи текстовых редакторов.
- Создание баз данных (в том числе электронных).
- Создание электронных документов (компьютерных презентаций, видеофайлов, плейкастов и т. п.).



## **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 1-3.**

##### **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.

##### **Задания по практической подготовке**

1. Подготовить комплексы подводящих упражнений направленных на овладение техники спортивной ходьбы.
2. Написание конспектов основной части урока по изучению техники выполнения спортивной ходьбы.

#### **Практическое занятие 4-6.**

##### **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.

##### **Задания по практической подготовке**

1. Подготовить комплексы подводящих упражнений направленных на овладение техники бега на средние дистанции.
2. Написание конспектов основной части урока по изучению техники выполнения бега на средние дистанции.

#### **Практическое занятие 7-9.**

##### **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

##### **Задания по практической подготовке**

1. Подготовить комплексы подводящих упражнений направленных на овладение техники бега на короткие дистанции.
2. Написание конспектов основной части урока по изучению техники выполнения бега на короткие дистанции.

#### **Практическое занятие 10-13.**

##### **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 максимальной скорости в зоне передач.
4. Разучивание техники эстафетного бега в целом.

#### **Задания по практической подготовке**

1. Подготовить комплексы подводящих упражнений направленных на овладение техники эстафетного бега.
2. Написание конспектов основной части урока по изучению техники выполнения эстафетного бега.

#### **Практическое занятие 14-16.**

##### **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 прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись».

#### **Задания по практической подготовке**

1. Подготовить комплексы подводящих упражнений направленных на овладение техники прыжка в длину с разбега.
2. Написание конспектов основной части урока по изучению техники выполнения прыжка в длину с разбега.

#### **Практическое занятие 17-19.**

##### **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 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.

#### **Задания по практической подготовке**

1. Подготовить комплексы подводящих упражнений направленных на овладение техники прыжка в высоту с разбега.
2. Написание конспектов основной части урока по изучению техники выполнения прыжка в высоту с разбега

#### **Практическое занятие 20-24.**

##### **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.

#### **Задания по практической подготовке**

1. Подготовить комплексы подводящих упражнений направленных на овладение техники метания гранаты.
2. Написание конспектов основной части урока по изучению техники выполнения метания гранаты.

#### **Практическое занятие 25-30.**

##### **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 в толкании ядра.
4. Обучение технике толкания ядра в целом.

**Задания по практической подготовке**

1. Подготовить комплексы подводящих упражнений направленных на овладение техники толкания ядра.
2. Написание конспектов основной части урока по изучению техники выполнения толкания ядра.

**Практическое занятие 31-37.**

**Тема. Обучение и совершенствование техники тройного прыжка с разбега**

1. Ознакомление с общей схемой прыжка: выполнение «скачка», «шага», «прыжка», траектория полета, углы отталкивания.
2. Обучение технике «скачка» в тройном прыжке
3. Обучение технике сочетания «скачок»-«шаг» в тройном прыжке.
4. Обучение технике сочетания «шаг»-«прыжок» в тройном прыжке разбега.
5. Обучение технике тройного прыжка в целом.

**Задания по практической подготовке**

1. Подготовить комплексы подводящих упражнений направленных на овладение техники тройного прыжка с разбега.
2. Написание конспектов основной части урока по изучению техники выполнения тройного прыжка с разбега

**6.1.2. Задания по практической подготовке**

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 тройного прыжка с разбега».

***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 балльно-рейтинговую оценку студента.

***Методические рекомендации по выполнению заданий по практической подготовке***

Выполнение заданий по практической подготовке 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, формирование практических навыков, соответствующих профилю образовательной программы.

Задания по практической подготовке, как форма обучения студентов, - это самостоятельное выполнение заданий, имеющих практическую ценность для специалиста, осуществляющего свою профессиональную деятельность в сфере физической культуры и спорта. При проведении заданий по практической подготовке должны выполняться методики, тесно связанные с практикой физкультурной и спортивной деятельности.

При выполнении заданий по практической подготовке необходимо:

- с максимальной полнотой использовать литературу по заданной теме (как рекомендуемую, так и самостоятельно подобранную) для правильного понимания методики выполнения тестовых процедур и интерпретации полученных данных;
- верно (без искажения алгоритма тестовой процедуры) выполнить практические задания;
- уяснить для себя и изложить полученные результаты в виде краткого отчета.

Отчет о проведении заданий по практической подготовке должен заканчиваться резюмирующей частью, основанной на интерпретации полученных результатов.

Задачи студента при выполнении заданий по практической подготовке заключаются в следующем:

1. в соответствии с требованиями тестовой процедуры организовать проведение исследования;
2. четко соблюдать алгоритм проведения пробы или тестовой процедуры;
3. показать умение выполнять функциональную пробу или тест;
4. интерпретировать полученные данные, объяснить их и сделать объективное заключение.

Отчет по заданиям практической подготовки оценивается преподавателем кафедры физической культуры и спорта, который оформляет допуск к сдаче экзамена по изучаемому курсу.

Работа, в которой допущены грубые ошибки в методике проведения теста или интерпретации полученных данных, не оценивается, а задание выполняется повторно.

Необходимо соблюдать сроки и правила оформления результатов выполнения заданий. План выполнения заданий по практической подготовке составляется на основе программы курса. Отчет должна быть подписан и датирован, страницы пронумерованы; в конце работы дается список используемой литературы.

Объем отчета должен быть в пределах 6-7 стр. формата А 4 (Шрифт - TimeNewRoman, размер шрифта 14, полуторный интервал), включая титульный лист.

### **Критерии оценивания**

Оценка **«отлично»** выставляется, если отчет студента написан грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, методика проведения проб и тестовых процедур точно выдержана. Студент правильно интерпретирует полученные данные, основе этих данных дает аргументированные заключения и рекомендации.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если отчет студента написан грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, методика проведения проб и тестовых процедур точно выдержана. Студент правильно интерпретирует полученные данные, основе этих данных дает аргументированные заключения, однако затрудняется дать рекомендации по полученным данным.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если студент выполнил задание, в соответствии с требованиями организации и проведения тестовых процедур, однако затрудняется в интерпретации полученных данных, не может сформулировать заключение и дать рекомендации по результатам исследования.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется, если студент при выполнении заданий нарушил порядок и методику проведения тестирования, получил необъективные данные, испытывает затруднение в обработке и интерпретации полученных данных, то есть цель выполнения задания по практической подготовке не достигнута.

Качественно выполненное задание по практической подготовке оценивается от 1 до 5 баллов, добавляемых в балльно-рейтинговую оценку студента.

## **6.2. Оценочные средства**

### **для текущего контроля успеваемости по дисциплине**

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 группам:

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

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

2. Посещение практических занятий, выполнение программы занятий: в 3 семестре до 38 баллов (за среднюю оценку при выполнении заданий 3-3,5 – 15 баллов, 3,6-4,2 – 25 баллов, 4,3-5,0 – 38 баллов); в 4 семестре до 36 баллов (за среднюю оценку при выполнении заданий 3-3,5 – 15 баллов, 3,6-4,2 – 25 баллов, 4,3-5,0 – 36 баллов).

3. Самостоятельная работа:

в 3 семестре: 1. Самостоятельное разучивание техник легкоатлетического многоборья (по 0-2 баллов за каждое, максимум 12 баллов); 2. Выполнение заданий по практической подготовке (от 1 до 5 баллов). Всего за самостоятельную работу в 3 семестре – до 17 баллов;

в 4 семестре: 1. самостоятельное разучивание техник легкоатлетического многоборья (по 0-2 баллов за каждое, максимум 6 баллов); 2. Выполнение заданий по практической подготовке (от 1 до 9 баллов). Всего за самостоятельную работу в 4 семестре – до 15 баллов.

4. Другие виды учебной деятельности:

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы - от 0 до 5 баллов. Оценка выполнения техники по легкой атлетике:

- 3,0 – 3,5 – 2 баллов;
- 3,6 – 4,2 – 3 баллов;
- 4,3 – 5,0 – 5 баллов.

### 6.3. Оценочные средства

#### для промежуточной аттестации по дисциплине

Зачет проводится в виде выполнения контрольных нормативов по легкоатлетической подготовке(3 семестр)

#### Контрольные нормативы по легкой атлетике

##### Юноши

Вид	баллы				
	5	4	3	2	1
Спортивная ходьба	Демонстрация техники				
Бег 1000 м. (мин. сек.)	3,30,0	3,33,0	3,36,0	3,39,0	>3,42,0
Бег 100 м. (сек.)	13,5	13,7	13,9	14,1	>14,5
Эстафетный бег 4x100 м, с	56,0	57,0	58,0	59,0	>60,0
Прыжки в длину с разбега (см)	450	440	430	420	<410
Прыжки в высоту, см	140	135	130	125	<120

##### Девушки

Вид	баллы				
	5	4	3	2	1
Спортивная ходьба	Демонстрация техники				
Бег 500 м. (мин. сек.)	2,00,0	2,03,0	2,06,0	2,09,0	>2,12,0
Бег 100 м. (сек.)	15,0	15,5	16,0	16,5	>17,0
Эстафетный бег 4x100 м, с	61,0	62,0	63,0	64,0	>65,0
Прыжки в длину с разбега (см)	350	340	330	320	<310
Прыжки в высоту, см	120	115	110	105	<100

Экзамен проводится в виде выполнения контрольных нормативов по легкоатлетической подготовке и ответов на вопросы по теоретическому курсу (4 семестр)

#### Контрольные нормативы по легкой атлетике

##### Юноши

Вид	баллы				
	5	4	3	2	1
Метание гранаты, м	38	36	34	32	<30
Толкание ядра, м	8,00	7,50	7,20	7,00	<6,80
Тройной прыжок с разбега, м	10,5	10,3	10,1	9,9	<9,7

##### Девушки

Вид	баллы				
	5	4	3	2	1
Метание гранаты, м	24	22	20	18	<16
Толкание ядра, м	7,00	6,50	6,20	6,00	<5,80
Тройной прыжок с разбега, м	10,5	10,3	10,1	9,9	<9,7

#### Вопросы к экзамену:

- 1.Определение лучших результатов в прыжках в длину с разбега.
- 2.Определение лучших результатов в толкании ядра.
- 3.Определение лучших результатов в эстафетном беге 4x100 м.
- 4.Определение лучших результатов в беге на средние дистанции.
- 5.Определение лучших результатов в метании гранаты.
- 6.Определение лучших результатов в прыжках в высоту с разбега.
- 7.Определение лучших результатов в беге на короткие дистанции.
- 8.Определение лучших результатов в метании гранаты.
- 9.Определение лучших результатов в спортивной ходьбе.
- 10.Методика обучения технике бега на короткие дистанции.

- 11.Методика обучения технике бега на средние дистанции.
- 12.Методика обучения технике метания гранаты.
- 13.Методика обучения технике прыжков в высоту с разбега.
- 14.Методика обучения технике прыжков в длину с разбега.
- 15.Методика обучения технике спортивной ходьбы.
- 16.Методика обучения технике толкания ядра.
- 17.Методика обучения технике эстафетного бега 4x100 м.
- 18.Организация и проведение соревнований по бегу на короткие дистанции.
- 19.Организация и проведение соревнований по бегу на средние дистанции.
- 20.Организация и проведение соревнований по метанию гранаты.
- 21.Организация и проведение соревнований по прыжкам в высоту с разбега.
- 22.Организация и проведение соревнований по прыжкам в длину с разбега.
- 23.Организация и проведение соревнований по спортивной ходьбе.
- 24.Организация и проведение соревнований по толканию ядра.
- 25.Организация и проведение соревнований по эстафетному бегу 4x100 м.
- 26.Правила соревнований в прыжках в длину с разбега.
- 27.Правила соревнований в беге на короткие дистанции.
- 28.Правила соревнований в беге на средние дистанции.
- 29.Правила соревнований в метания гранаты.
- 30.Правила соревнований в спортивной ходьбе.
- 31.Правила соревнований в толкании ядра.
- 32.Правила соревнований в эстафетном беге 4x100 м.
- 33.Техника бега на короткие дистанции.
- 34.Техника бега на средние дистанции 800 м.
- 35.Техника метания гранаты.
- 36.Техника прыжка в высоту с разбега.
- 37.Техника прыжка в длину с разбега.
- 38.Техника спортивной ходьбы.
- 39.Техника толкания ядра.
- 40.Техника эстафетного бега 4x100 м.



## 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
3	0	0	38	17	0	5	40	100
4	4	0	36	15	0	5	40	100

### Программа оценивания учебной деятельности студента 3 семестр

#### Лекции

Не предусмотрены.

#### Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

#### Практические занятия

Посещение и выполнение практических заданий до 38 баллов (за среднюю оценку при выполнении заданий 3-3,5 – 15 баллов, 3,6-4,2 – 25 баллов, 4,3-5,0 – 38 баллов).

Выполнение заданий по практической подготовке.

**Самостоятельная работа.** Всего за семестр – от 0 до 17 баллов.

1. Самостоятельное разучивание техник легкоатлетического многоборья (по 0-2 баллов за каждое, максимум 12 баллов);

2. Выполнение заданий по практической подготовке (от 1 до 5 баллов).

#### Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

#### Другие виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы - от 0 до 5 баллов. Оценка выполнения техники по легкой атлетике:

– 3,0 – 3,5 – 2 баллов;

– 3,6 – 4,2 – 3 баллов;

– 4,3 – 5,0 – 5 баллов.

#### Промежуточная аттестация. Зачет.

Для сдачи зачета по дисциплине «Легкая атлетика» допускается студент, получивший более 20 баллов на практических занятиях.

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».

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

**Таблица 2. Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет**

51 балл и более	«зачтено»
менее 51 балла	«не зачтено»

## 4 семестр

### Лекции

Посещение и работа на лекционном занятии от 0 до 4 баллов (за посещение лекции 1 балл) – в 4 семестре.

### Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

### Практические занятия

Посещение и выполнение практических заданий до 36 баллов (за среднюю оценку при выполнении заданий 3-3,5 – 15 баллов, 3,6-4,2 – 25 баллов, 4,3-5,0 – 36 баллов).

Выполнение заданий по практической подготовке.

### Самостоятельная работа

– Самостоятельное разучивание техник легкоатлетического многоборья (по 0-2 баллов за каждое, максимум 6 баллов);

– Выполнение заданий по практической подготовке (от 1 до 9 баллов).

Всего за самостоятельную работу в 4 семестре – до 15 баллов.

### Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

### Другие виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы - от 0 до 5 баллов. Оценка выполнения техники по легкой атлетике:

– 3,0 – 3,5 – 2 баллов;

– 3,6 – 4,2 – 3 баллов;

– 4,3 – 5,0 – 5 баллов.

### Промежуточная аттестация. Экзамен.

Для сдачи зачета по дисциплине «Легкая атлетика» допускается студент, получивший более 20 баллов на практических занятиях.

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 на «удовлетворительно»

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

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

**Таблица 3. Пересчет полученной студентом суммы баллов в оценку**

81–100	отлично
66–80	хорошо
51–65	удовлетворительно
50 и менее	неудовлетворительно

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) литература

1. Легкая атлетика : учебное пособие / А. В. Караван, И. С. Москаленко, О. А. Сафонова [и др.]. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. – 85 с. – ISBN 978-5-9227-0574-5. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/49959.html> (дата обращения: 15.03.21).
2. Онгарбаева, Д. Т. Легкая атлетика с методикой преподавания : учебное пособие / Д. Т. Онгарбаева, Г. Б. Мадиева, Е. А. Алимханов. – Алматы : Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. – 100 с. – ISBN 978-601-04-0593-6. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/58702.html> (дата обращения: 15.03.21).
3. Морозов, А. И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / А. И. Морозов. – Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. – 78 с. – ISBN 2227-8397. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/70477.html> (дата обращения: 15.03.21).
4. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учебное пособие для студентов высших педагогических вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – 2-е изд., стер. – Москва : Академия, 2005. – 464 с.

Зав. библиотекой \_\_\_\_\_ (Гаманенко О. П.)

## б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

### 1. Средства MicrosoftOffice

- MicrosoftOfficeWord – текстовый редактор;
- MicrosoftOfficeExcel – табличный редактор;
- MicrosoftOfficePowerPoint – программа подготовки презентаций;

### 2. ИРБИС – система автоматизации библиотек.

### 3. Операционная система специального назначения ASTRA LINUX SPECIAL EDITION.

## 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 соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)».

Автор – ст. преподаватель Артемьева И.Ю.

Программа одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта.  
Протокол № 9 от 26 апреля 2021 года.