ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения» (ФГБОУ ВО ИрГУПС)

Забайкальский институт железнодорожного транспорта -
филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения» (ЗабИЖТ ИрГУПС)

УТВЕРЖДЕНА
приказом ректора
от «08» мая 2020 г. № 267-1

Б1.В.ДВ.01.03 Легкая атлетика

рабочая программа дисциплины

Направление подготовки – 38.03.03 Управление персоналом
Профиль подготовки – Управление персоналом организации
Программа подготовки – прикладной бакалавриат
Квалификация выпускника – бакалавр
Форма обучения – очная
Нормативный срок обучения – 4 года
Кафедра-разработчик программы – Техносферная безопасность

Общая трудоемкость в з.е.
Часов по учебному плану – 342

Формы промежуточной аттестации в семестре:
зачёт 2,3,4,5,6

Распределение часов дисциплины в семестре

Семестр	2	3	4	5	6	**Итого**
Число недель в семестре	18	18	18	18	18	
Вид занятий	Часов по учебному плану					**Часов по учебному плану**
Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий	**72**	**72**	**72**	**72**	**54**	**342**
– практические	72	72	72	72	54	**342**
Итого	**72**	**72**	**72**	**72**	**54**	**342**

ЧИТА

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу
Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.
00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00
Подпись соответствует файлу документа

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом (уровень бакалавриата), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 №1461.

Программу составил:
Старший преподаватель А.В. Андреев

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Техносферная безопасность», протокол от «14» апреля 2020 г. № 8.

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент Л.В. Виноградова

СОГЛАСОВАНО

Кафедра «Управление процессами перевозок», протокол от «14» апреля 2020 г. № 8.

Зав. кафедрой, к.т.н., доцент М.И. Коновалова

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1 Цель освоения дисциплины	
1	Целью освоения учебной дисциплины «Легкая атлетика» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств легкоатлетического спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности
1.2 Задачи освоения дисциплины	
1	понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
2	овладение теоретическими знаниями в области основ техники легкоатлетических упражнений и методики их преподавания, воспитания с их помощью физических и психических качеств
3	формирование навыков и умений в выполнении легкоатлетических упражнений, повышение средствами легкой атлетики физической подготовленности студентов до требуемого уровня
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
1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины	
Физическое воспитание и воспитание здорового образа жизни обучающихся	
Цель физического воспитания – формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья, как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию обучающегося, формирование физической культуры обучающегося как системного качества личности. Цель достигается по мере решения в единстве следующих задач: – сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие поддержанию высокой работоспособности студенческой молодёжи; – формирование представлений о позитивных факторах, влияющих на здоровье; – формирование представлений о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности; – усвоение обучающимися принципов и навыков здорового образа жизни, воспитание у них убежденности в необходимости регулярного занятия спортом и физической культурой; – обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); – организация активного отдыха обучающихся как специфической формы реализации образовательного и оздоровительного процессов; – популяризация спорта, совершенствование спортивного мастерства обучающихся-спортсменов	

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося	
1	Дисциплина Б1.Б.В.ДВ.01.03 «Лёгкая атлетика» относится к вариативной части Блока 1 и является дисциплиной по выбору. Изучение дисциплины «Лёгкая атлетика» основывается на знаниях обучающихся, полученных при изучении дисциплины Б1.Б.24 «Физическая культура и спорт»
2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Б3.Б.01 «Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты»

3 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Минимальный уровень освоения компетенции	
Знать	социальное значение физической культуры и спорта
Уметь	воспроизводить упражнения, комплексы, технические приемы раздела легкая атлетика
Владеть	выполнять контрольные нормативы в беге, прыжках и метаниях на среднем уровне физической подготовленности

Базовый уровень освоения компетенции	
Знать	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
Уметь	использовать инвентарь и оборудование, измерительные приборы, контролирующие физиологические параметры
Владеть	выполнять контрольные нормативы в беге, прыжках и метаниях на хорошем уровне физической подготовленности
Высокий уровень освоения компетенции	
Знать	методические приемы легкой атлетики как жизненно необходимого навыка, вида спорта, а также как вида физических упражнений, имеющего оздоровительное и прикладное значение
Уметь	методически правильно дозировать физические нагрузки и осуществлять самоконтроль
Владеть	техническими приемами легкой атлетики (бег, прыжки, метания) на уровне двигательного навыка

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать	
1	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
2	социальное значение физической культуры и спорта
3	взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни
4	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья
5	профилактику вредных привычек и профессиональных заболеваний
6	социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
7	роль и значение физической культуры в системе научной организации труда; влияние условий и характера труда специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры
Уметь	
1	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, работать в коллективе на общий результат, разрешать конфликтные ситуации, учиться на собственном опыте и опыте других
2	составлять комплексы упражнений оздоровительной и профессионально прикладной направленности
3	формировать посредством физической культуры понимание необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья, осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды
Владеть	
1	современными технологиями формирования здорового образа жизни средствами и методами укрепления индивидуального здоровья; системой физических упражнений и техникой их выполнения
2	оздоровительно - физкультурными технологиями и навыками самостоятельной организации занятия по физической культуре
3	владеть двигательными навыками на хорошем уровне физической и профессионально-прикладной физической подготовки

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часы	Код компетенции	Учебная литература, ресурсы сети «Интернет»
1	**Раздел 1. Бег легкоатлетический**				
1.1	Бег на длинные дистанции; /пр/	2	16	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1
1.2	Бег на короткие и средние дистанции;	2	18	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1
2	**Раздел 2. Прыжки**				
2.1	Прыжки в длину (с места, с разбега) /пр/	2	8	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1

2.2	Прыжки в высоту/пр/	2	8	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1
3	**Раздел 3. Метания**				
3.1	Метание гранаты весом 0.5 и 0.7кг/пр/	2	8	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1
4	**Раздел 4. ОФП и СФП**				
4.1	Развитие силовых, скоростно-силовых качеств; /пр/	2	14	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1
	Форма промежуточной аттестации-зачет	2	-	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л4.1, Э.1,Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
1	**Раздел 1. Бег легкоатлетический**				
1.1	Бег на длинные дистанции; /пр/	3	16	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1
1.2	Бег на короткие и средние дистанции;/пр/	3	18	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1
2	**Раздел 2. Прыжки**				
2.1	Прыжки в длину (с места, с разбега) /пр/	3	8	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1
2.2	Прыжки в высоту/пр/	3	8	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1
3	**Раздел 3. Метания**				
3.1	Метание снаряда весом 0.5 и 0.7кг/пр/	3	8	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1
4	**Раздел 4. ОФП и СФП**				
4.1	Развитие силовых, скоростно-силовых качеств; /пр/	3	14	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1
	Форма промежуточной аттестации-зачет	3	-	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л4.1, Э.1,Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
1	**Раздел 1. Бег легкоатлетический**				
1.1	Бег на длинные дистанции; /пр/	4	16	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1
1.2	Бег на короткие и средние дистанции; /пр/	4	18	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1
2	**Раздел 2. Прыжки**				
2.1	Прыжки в длину (с места, с разбега) /пр/	4	8	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1
2.2	Прыжки в высоту/пр/	4	8	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1
3	**Раздел 3. Метания**				
3.1	Метание снаряда весом 0.5 и 0.7кг/пр/	4	8	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1
4	**Раздел 4. ОФП и СФП**				
4.1	Развитие силовых, скоростно-силовых качеств; /пр/	4	14	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1
	Форма промежуточной аттестации-зачет	4	-	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л4.1, Э.1, Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1

1	**Раздел 1. Бег легкоатлетический**				
1.1	Бег на длинные дистанции; /пр/	5	16	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1
1.2	Бег на короткие и средние дистанции; /пр/	5	18	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1
2	**Раздел 2. Прыжки**				
2.1	Прыжки в длину (с места, с разбега) /пр/	5	8	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1
2.2	Прыжки в высоту/пр/	5	8	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1
3	**Раздел 3. Метания**				
3.1	Метание гранаты весом 0.5 и 0.7кг/пр/	5	8	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1
4	**Раздел 4. ОФП и СФП**				
4.1	Развитие силовых, скоростно-силовых качеств; /пр/	5	14	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1
	Форма промежуточной аттестации-зачет	5	-	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л4.1, Э.1, Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
1	**Раздел 1. Бег легкоатлетический**				
1.1	Бег на длинные дистанции; /пр/	6	12	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1
1.2	Бег на короткие и средние дистанции; /пр/	6	12	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1
2	**Раздел 2. Прыжки**				
2.1	Прыжки в длину (с места, с разбега) /пр/	6	6	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1
2.2	Прыжки в высоту/пр/	6	6	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1
3	**Раздел 3. Метания**				
3.1	Метание гранаты весом 0.5 и 0.7кг/пр/	6	6	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1
4	**Раздел 4. ОФП и СФП**				
4.1	Развитие силовых, скоростно-силовых /качеств; /пр/	6	12	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1
	Форма промежуточной аттестации-зачет	6	-	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л4.1, Э.1, Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1

5 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине оформлен в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и размещен в электронной информационно-образовательной среде Института, доступной обучающемуся через его личный кабинет

6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ				
6.1 Учебная литература				
6.1.1 Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
Л1.1	Захарова Л.В., Кудрявцев М.Д. Люлина Н.В. и др.	Физическая культура: учебник [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 (дата обращения:18.05.2022)	Красноярск: СФУ, 2017	100% online
Л1.2	Николаева О.О., Сидорова Е.Н.	Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: учебное пособие [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533 (дата обращения:18.05.2022)	Красноярск: СФУ, 2016	100% online
6.1.2 Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
Л2.1	Врублевский Е.П.	Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие – 2-е изд. [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995 (дата обращения:18.05.2022)	Москва : Спорт, 2016	100% online
Л2.2	Забелина Л.Г., Нечунаева Е.Е.	Легкая атлетика: учебное посоие. – [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993 (дата обращения:18.05.2022)	Новосибирск: НГТУ, 2010	100% online
6.1.3 Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год / Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
Л.3.1	Хохряков А.Н., Мурзин В.В.	Организация и проведение занятий по легкой атлетике: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка», «Легкая атлетика» для студентов всех форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23271.pdf (дата обращения:18.05.2022)	ЗабИЖТ-г.Чита, 2017 / Личный кабинет обучающегося	100% online
6.1.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания / Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
Л.4.1	Хохряков А.Н., Мурзин В.В.	Организация и проведение занятий по легкой атлетике: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт»,	ЗабИЖТ-г.Чита, 2017 / Личный кабинет	100% online

		«Общая физическая подготовка», «Легкая атлетика» для студентов всех форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23271.pdf (дата обращения:18.05.2022)	обучающегося	

6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	
Э.1	АСУ Библиотека ЗабИЖТ http://zabizht.ru
Э.2	ЭБС "Университетская библиотека Online" http://biblioclub.ru/
6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)	
6.3.1 Перечень базового программного обеспечения	
6.3.1.1	Microsoft Windows 7 Professional, лицензия № 49156201, государственный контракт от 03.10.2011 г. № 139/53-ОАЭ-11
6.3.1.2	Microsoft Office 2007 Standard, лицензия № 45777622, государственный контракт от 10.08.2009 г. № 64/17-ОА-09; Microsoft Office 2007 Standard, лицензия № 44718393, государственный контракт от 18.10.2008 г. № 29/32А-08
6.3.2 Перечень специализированного программного обеспечения	
6.3.2.1	Не предусмотрены
6.3.3 Перечень информационных справочных систем	
6.3.3.1	Информационно-справочная система «Гарант»

7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
1	Практические занятия по дисциплине «Легкая атлетика» проводятся по адресам: 672040, Забайкальский край, город Чита, улица Магистральная, дом 11; 672090, Забайкальский край, г. Чита, ул. Бутина, д. 3, корп. 2; Забайкальский край, г. Чита, ул. Советская, д. 19б, сооружение. 5
2	Учебная аудитория 418 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (ноутбук (переносной), мультимедиапроектор, экран), служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа имеются учебно-наглядные пособия (презентации, плакаты, таблицы), обеспечивающие тематические иллюстрации содержания дисциплины
3	Учебная аудитория 416 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (интерактивная доска, электронная указка, интерактивная система, процессор), служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа имеются учебно-наглядные пособия (презентации, плакаты, таблицы), обеспечивающие тематические иллюстрации содержания дисциплины
4	Зал. Оснащенность: оборудование (электрическая беговая дорожка, стартовые колодки, шведские стенки, турник навесной, тренажер («LegMagic), скамья для пресса, подставка для штанги), спортивный инвентарь (экспандеры лыжника, гранаты для метания, медицинбол, секундомеры, штанга)
5	Спортивный зал №1. Оснащенность: выдвижные трибуны, электрическое табло
6	Тренажёрный зал №1. Оснащенность: беговая дорожка, стенды для всех групп мышц, гири, гантели, зеркала
7	Тренажёрный зал №2. Оснащенность: беговая дорожка, велоэргометры, шагомер, эллиптический эргометр, снаряд для жима ног
8	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Оснащенность: хоккейная коробка, баскетбольная площадка, волейбольная площадка, элементы полосы препятствий, перекладина, шведская стенка, брусья, спортивный инвентарь (мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, стартовые колодки, канат, коньки).
9	Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены специализированной мебелью и компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ЗабИЖТ. Помещения для самостоятельной работы обучающихся:

	– читальный зал; – 3.24, 4.15
10	Помещение 3.25 для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Оснащенность: компьютеры, ручной слесарный инструмент, электротехнический инструмент, принадлежности для пайки, мебель, учебно-наглядные пособия

8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
Практическое занятие	Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающими в лекционном курсе и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков. Практические занятия, направленные на укрепление здоровья обучающихся, овладение различными комплексами физических упражнений, приобретение умений совершенствования психофизических способностей. Совершенствования физических качеств: выносливость, ловкость, гибкость, быстрота, сила (с применением спортивного инвентаря). При подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине «Легкая атлетика» предусматривается выполнение следующих требований: 1. 100% посещения занятий и выполнения заданий преподавателя. 2. Сдача контрольных нормативов по определению физической подготовленности обучающихся (контрольные нормативы).
Самостоятельная работа студентов	Важно заинтересоваться проблемами изучаемой дисциплины, попытаться стать активным участником управленческого процесса, что предполагает самостоятельную, активную, творческую работу обучающихся. Самостоятельная работа реализуется: 1) непосредственно в процессе аудиторных занятий; 2) в контакте с преподавателем вне рамок расписания – на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т.д.; 3) в библиотеке, дома, в общежитии, на кафедре при выполнении обучающимся учебных и творческих задач.
Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины, размещен в электронной информационно-образовательной среде ЗабИЖТ, доступной обучающемуся через его личный кабинет.	

Лист регистрации дополнений и изменений рабочей программы дисциплины

№ п/п	Часть текста, подлежавшего изменению в документе			Общее количество страниц		Основание для внесения изменения, № документа	Дата
	№ раздела	№ пункта	№ подпункта	до внесения изменений	после внесения изменений		
1	4			10	10	Приказ ректора от 07.06.2021 № 79	07.06.2021
2	6	6.1	6.1.1	10	10	Приказ ректора от 07.06.2021 № 79	07.06.2021
3	6	6.1	6.1.2	10	10	Приказ ректора от 07.06.2021 № 79	07.06.2021
4	6	6.3	6.3.3	10	10	Приказ ректора от 07.06.2021 № 79	07.06.2021
5	7			10	10	Приказ ректора от 07.06.2021 № 79	07.06.2021
6	1	1.3		10	10	Приказ ректора от 17.06.2022 № 77	17.06.2022
7	6	6.1	6.1.1	10	10	Приказ ректора от 17.06.2022 № 77	17.06.2022
8	6	6.1	6.1.2	10	10	Приказ ректора от 17.06.2022 № 77	17.06.2022

Приложение 1 к рабочей программе по дисциплине
Б1.В.ДВ.01.03 Легкая атлетика
(очная форма)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации по дисциплине

Б1.В.ДВ.01.03 Легкая атлетика

1.Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Дисциплина «Легкая атлетика» участвует в формировании компетенции:
ОК-8: Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Таблица траекторий формирования у обучающихся компетенции ОК-8 при освоении образовательной программы

Код компе-тенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование дисциплин, практик, участвующих в формировании компетенции	Семестр изучения дисциплины	Этапы формирования компетенции
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Б1.Б.24 «Физическая культура и спорт»	1	1
		Б1.В.ДВ.01.01«Общая физическая подготовка»	2,3,4,5,6	2,3,4,5,6
		Б1.В.ДВ.01.02 «Легкая атлетика»	2,3,4,5,6	2,3,4,5,6
		Б1.В.ДВ.01.03 «Спортивные игры»	2,3,4,5,6	2,3,4,5,6
		Б1.В.ДВ.01.04 «Гимнастика»	2,3,4,5,6	2,3,4,5,6
		Б1.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика»	2,3,4,5,6	2,3,4,5,6
		Б3.Б.01 «Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты»	А	7

Таблица соответствия уровней освоения компетенции ОК-8 планируемым результатам обучения

Код компе-тенции	Наименование компетенции	Наименования разделов/тем дисциплины	Уровни освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Раздел 1. Бег легкоатлетический Раздел 2. Прыжки Раздел 3. Метания Раздел 4. ОФП и СФП	Минимальный уровень освоения	Знать социальное значение физической культуры и спорта;
				Уметь воспроизводить упражнения, комплексы, технические приемы раздела легкая атлетика;
				Выполнять контрольные нормативы в беге, прыжках и метаниях на среднем уровне физической подготовленности;
			Базовый уровень освоения	Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
				Уметь использовать инвентарь и оборудование, измерительные приборы,

				контролирующие физиологические параметры;
				Выполнять контрольные нормативы в беге, прыжках и метаниях на хорошем уровне физической подготовленности;
			Высокий уровень освоения	Знать методические приемы легкой атлетики как жизненно необходимого навыка, вида спорта, а также как вида физических упражнений, имеющего оздоровительное и прикладное значение.
				Уметь методически правильно дозировать физические нагрузки и осуществлять самоконтроль;
				Владеть техническими приемами легкой атлетики (бег, прыжки, метания) на уровне двигательного навыка;

Программа контрольно-оценочных мероприятий за период изучения дисциплины

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)		Наименование оценочного средства (форма проведения)
2 семестр					
1	4,5	Текущий контроль	Раздел 4. ОФП и СФП	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
2	8, 9	Текущий контроль	Раздел 2. Прыжки	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
3	13, 14	Текущий контроль	Раздел 3. Метания	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
4	17, 18	Текущий контроль	Раздел 1. Бег легкоатлетический	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
5	18	Промежуточная аттестация - зачет	Раздел 1. Бег легкоатлетический Раздел 2. Прыжки Раздел 3. Метания Раздел 4. ОФП и СФП	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
3 семестр					
1	4,5	Текущий контроль	Раздел 1. Бег легкоатлетический	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
2	8, 9	Текущий контроль	Раздел 3. Метания	ОК-8	Сдача контрольных нормативов

3	13, 14	Текущий контроль	Раздел 2. Прыжки	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
4	17, 18	Текущий контроль	Раздел 4. ОФП и СФП	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
5	18	Промежуточная аттестация - зачет	Раздел 1. Бег легкоатлетический Раздел 2. Прыжки Раздел 3. Метания Раздел 4. ОФП и СФП	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
4 семестр					
1	4,5	Текущий контроль	Раздел 4. ОФП и СФП	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
2	8, 9	Текущий контроль	Раздел 2. Прыжки	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
3	13, 14	Текущий контроль	Раздел 3. Метания	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
4	17, 18	Текущий контроль	Раздел 1. Бег легкоатлетический	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
5	18	Промежуточная аттестация - зачет	Раздел 1. Бег легкоатлетический Раздел 2. Прыжки Раздел 3. Метания Раздел 4. ОФП и СФП	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
5семестр					
1	4,5	Текущий контроль	Раздел 1. Бег легкоатлетический	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
2	8, 9	Текущий контроль	Раздел 3. Метания	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
3	13, 14	Текущий контроль	Раздел 2. Прыжки	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
4	17, 18	Текущий контроль	Раздел 4. ОФП и СФП	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
5	18	Промежуточная аттестация - зачет	Раздел 1. Бег легкоатлетический Раздел 2. Прыжки Раздел 3. Метания Раздел 4. ОФП и СФП	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
6 семестр					
1	4,5	Текущий контроль	Раздел 4. ОФП и СФП	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
2	8, 9	Текущий контроль	Раздел 2. Прыжки	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
3	13, 14	Текущий контроль	Раздел 3. Метания	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
4	17, 18	Текущий контроль	Раздел 1. Бег легкоатлетический	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
5	18	Промежуточная аттестация - зачет	Раздел 1. Бег легкоатлетический Раздел 2. Прыжки Раздел 3. Метания Раздел 4. ОФП и СФП	ОК-8	Сдача контрольных нормативов

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Контроль качества освоения дисциплины включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся проводятся в целях установления соответствия достижений обучающихся поэтапным требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций.

Текущий контроль успеваемости – основной вид систематической проверки знаний, умений, навыков обучающихся. Задача текущего контроля – оперативное и регулярное управление учебной деятельностью обучающихся на основе обратной связи и корректировки. Результаты оценивания учитываются в виде средней оценки при проведении промежуточной аттестации.

Для оценивания результатов обучения используется двухбалльная шкала: «зачтено», «не зачтено».

Перечень оценочных средств, используемых для оценивания компетенций на различных этапах их формирования, а так же краткая характеристика этих средств приведены в таблице

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	сдача контрольных нормативов по физической подготовке	Контрольно-зачетные тесты и требования для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности студентов.	Таблица контрольных нормативов
2	Зачет	Вид проверочного испытания (в высшей школе, в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Перечень теоретических вопросов и выполнение контрольных нормативов по физической подготовке

Критерии и шкалы оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета, а также шкала для оценивания уровня освоения компетенций представлена в следующей таблице

Шкалы оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
«зачтено»	Обучающийсяпоказал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Выполнил соответствующие контрольные нормативы на оценку «5»	Высокий
	Обучающийсяпоказал хорошие умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Выполнил контрольные нормативы на оценку «4».	Базовый
	Обучающийся показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. С существенными неточностями выполнил практические задания. Выполнил контрольные нормативы на оценку «3».	Минимальный
«не зачтено»	Обучающийся при выполнении практических заданий продемонстрировал недостаточный	Компетенции не сформированы

	уровень знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов. Контрольные нормативы не выполняются.	

Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости

Зачетные комбинации в многоборье

Оценка	Критерий оценки
«зачтено»	Выполнение контрольного норматива на оценку не менее 3.
«не зачтено»	Невыполнение минимальных требований приведенных в таблице контрольных нормативов

3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

3.1 Таблица контрольных упражнений

В таблице дано описание процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий, соответствующих рабочей программе дисциплины, и процедур оценивания результатов обучения с помощью спланированных оценочных средств.

Вид	Женщины			Мужчины		
	Удовл.	Хорошо	Отлично	Удовл.	Хор.	Отл.
Раздел 1. Бег легкоатлетический						
Бег 100 м, с	17.0	16.0	15,0	15.1	14.8	13,5
Бег 300 м, с	1.02	58,0	55,0	52,0	48,0	45,0
Бег 1000 м, мин.	4.25	4.05	3.45	3.55	3.40	3.25
Кросс 3000 м, мин.				14.00	13.30	12.30
Кросс 2000 м, мин.	11.35	11.15	10.30			
Раздел2. Прыжки						
Прыжки в высоту способом «Перешагивание», см	90	100	110	125	130	135
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	**170**	**180**	**195**	**230**	**240**	**250**
Прыжки в длину с разбега, м	2.70	2.90	3.20	3.80	3.90	4.30
Раздел 3. Метания						
Толкание ядра, м	5.50	6.00	6.50	7.00	8.00	8.50
Метание гранаты весом 700гр, м.				33	35	37
Метание гранаты весом 500гр, м.	14	17	21			
Разднл 4. ОФП и СФП						
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	**10**	**12**	**15**			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				**10**	**15**	**20**
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	**+ 6**	**+ 7**	**+ 13**	**+ 10**	**+ 15**	**+ 20**

4 Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

В таблице дано описание процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий, соответствующих рабочей программе дисциплины, и процедур оценивания результатов обучения с помощью спланированных оценочных средств.

Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения
Сдача контрольных нормативов по физической подготовке	Выполнение контрольного норматива осуществляется на практическом занятии. Преподаватель на занятии, предшествующем занятию проведения норматива, доводит до обучающихся: наименование норматива, правила выполнения.
Зачет	Проведение промежуточной аттестации в форме зачета позволяет сформировать среднюю оценку по дисциплине по результатам текущего контроля. Так как оценочные средства, используемые при текущем контроле, позволяют оценить знания, умения и владения навыками/опытом деятельности обучающихся при освоении дисциплины. Для чего преподаватель находит среднюю оценку уровня сформированности компетенций у обучающегося, как сумму всех полученных оценок деленную на число этих оценок.

Шкала и критерии оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета по результатам текущего контроля

Средняя оценка уровня сформированности компетенций по результатам текущего контроля	Оценка
Оценка не менее 3,0 и нет ни одной неудовлетворительной оценки по текущему контролю	«зачтено»
Оценка менее 3,0 или получена хотя бы одна неудовлетворительная оценка по текущему контролю	«не зачтено»

Если оценка уровня сформированности компетенций обучающегося не соответствует критериям получения зачета, то обучающийся сдает зачет. Зачет проводится в форме повторной сдачи контрольных упражнений.