

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

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

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ректора  
от « 08 » мая 2020 г. №266/1

**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                      Физическая культура и спорт  
программы

Общая трудоемкость в з.е. – 0                      Формы промежуточной аттестации в семестрах:  
Часов по учебному плану – 342                      зачет 2,3,4,5,6

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр  | 2,3,4,5,6               | Итого                   |
|--|-------------------------|-------------------------|
| Число недель в семестре                                      | 18                      |                         |
| Вид занятий  | Часов по учебному плану | Часов по учебному плану |
| <b>Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий</b> | <b>342</b>              | <b>342</b>              |
| – практические   | 342                     | 342                     |
| <b>Итого</b>   | <b>342</b>              | <b>342</b>              |

ИРКУТСК

| <b>1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b> |  |
|--|--|
| <b>1.1 Цели освоения дисциплины</b>        |  |
| 1.   | развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;  |
| 2.   | освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;  |
| 3.   | освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта;   |
| 4.   | укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию обучающихся;   |
| 5.   | обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;  |
| 6.   | подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины.   |
| <b>1.2 Задачи освоения дисциплины</b>      |  |
| 1.   | овладение теоретическими знаниями в области основ техники легкоатлетических упражнений и методики их преподавания, воспитания с их помощью физических и психических качеств; |
| 2.   | формирование навыков и умений в выполнении легкоатлетических упражнений, повышение средствами легкой атлетики физической подготовленности обучающихся до требуемого уровня;  |
| 3.   | овладение практическими умениями и навыками преподавания легкой атлетики;  |
| 4.   | формирование навыков и умений тренерской и организаторской работы по легкой атлетике.  |

| <b>2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>   |   |
|--|---|
| <b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося</b>  |   |
| 1.   | Изучение дисциплины «Легкая атлетика» основывается на знаниях обучающихся, полученных при изучении «Физической культуры и спорта» и является дисциплиной по выбору. |
| <b>2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее</b> |   |
| 1.   | БЗ.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты.   |

| <b>3 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>       |   |
|---|---|
| <b>ОК-8</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |   |
| <b>Минимальный уровень освоения компетенции</b>   |   |
| Знать   | методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  |
| Уметь   | уметь использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;  |
| Владеть   | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                      |
| <b>Базовый уровень освоения компетенции</b>   |   |
| Знать   | программы по легкой атлетике  |
| Уметь   | использовать программы по легкой атлетике для различных категорий населения   |
| Владеть   | способами совершенствования профессиональных знаний и умений по легкой атлетике путем использования возможностей информационной среды образовательного учреждения, региона, |

|   |  |
|---|--|
|   | области, страны.   |
| <b>Высокий уровень освоения компетенции</b> |  |
| Знать                                       | методические приемы легкой атлетики как жизненно необходимого навыка, вида спорта, а также как вида физических упражнений, имеющего оздоровительное и прикладное значение.                 |
| Уметь                                       | применения средств легкой атлетики для воспитания физических качеств, укрепление здоровья занимающихся, формирование здорового образа жизни на основе потребности в физической активности. |
| Владеть                                     | методическими приемами легкой атлетики, упражнениями имеющего оздоровительное и прикладное значение.   |

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

|                |   |
|----------------|---|
| <b>Знать</b>   |   |
| 1.             | 1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br>2. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br>3. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.  |
| <b>Уметь</b>   |   |
| 1.             | 1. Выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;<br>2. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;<br>3. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. |
| <b>Владеть</b> |   |
| 1.             | 1. Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;<br>2. Средствами, методами для физического совершенства;<br>3. Приёмами 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»  |
|-------------|---|---------|------|-----------------|--|
|             | Раздел 1. Легкая атлетика   |         |      |                 |  |
| 1.1         | Легкая атлетика, техника безопасности   | 2       | 2    | ОК-8            | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.2<br>Э1 Э2 |
| 1.2         | Классификация техники движений. Определение техники. Виды спортивной техники.               | 2       | 6    | ОК-8            | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.2<br>Э1 Э2 |
| 1.3         | Виды и характер соревнований по легкой атлетике.  | 2       | 4    | ОК-8            | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.2<br>Э1 Э2 |
| 1.4         | Правила соревнований по спортивной ходьбе, беговым видам.                                   | 2       | 4    | ОК-8            | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.2<br>Э1 Э2 |
| 1.5         | Правила соревнований по прыжкам. Прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту, тройной прыжок. | 2       | 4    | ОК-8            | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.2<br>Э1 Э2 |
| 1.6         | Разучивание техники спортивной ходьбы   | 2       | 10   | ОК-8            | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.2<br>Э1 Э2 |
| 1.7         | Основы техники бега на короткие   | 2       | 16   | ОК-8            | Л1.1 Л1.2                                    |

|      |   |   |    |      |  |
|------|---|---|----|------|--|
|      | дистанции   |   |    |      | Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.2<br>Э1 Э2              |
| 1.8  | Основы техники бега на средние и длинные дистанции                            | 2 | 16 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.2<br>Э1 Э2 |
| 1.9  | Основы техники метания  | 2 | 10 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.2<br>Э1 Э2 |
| 1.10 | Техника бега с низкого старта   | 3 | 20 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.2<br>Э1 Э2 |
| 1.11 | Техника бега с высокого старта  | 3 | 10 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.2<br>Э1 Э2 |
| 1.12 | Развитие физических качеств необходимых в беге на короткие дистанции          | 3 | 16 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.2<br>Э1 Э2 |
| 1.13 | Развитие физических качеств необходимых в беге на средние и длинные дистанции | 3 | 16 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.2<br>Э1 Э2 |
| 1.14 | Техника прыжка в высоту   | 3 | 10 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.2<br>Э1 Э2 |
| 1.15 | Техника прыжка, способом «перешагивания»                                      | 4 | 16 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.2<br>Э1 Э2 |
| 1.16 | Техника прыжка, способом «перекидной»   | 4 | 16 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.2<br>Э1 Э2 |
| 1.17 | Техника прыжка в длину. Разбег  | 4 | 20 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.2<br>Э1 Э2 |
| 1.18 | Прыжок способом «согнув ноги»   | 4 | 10 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.2<br>Э1 Э2 |
| 1.19 | Прыжок способом «ножницы»   | 4 | 10 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.2<br>Э1 Э2 |
| 1.20 | Толкание ядра   | 5 | 16 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.2<br>Э1 Э2 |
| 1.21 | Метание диска   | 5 | 16 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.2<br>Э1 Э2 |
| 1.22 | Метание копья   | 5 | 16 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.2          |

|      |  |   |    |      |   |
|------|--|---|----|------|---|
|      |  | 5 | 8  | ОК-8 | Э1 Э2<br>Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.2<br>Э1 Э2 |
| 1.23 | Метание молота   | 5 | 8  | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.2<br>Э1 Э2          |
| 1.24 | Метание гранаты  | 5 | 16 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.2<br>Э1 Э2          |
| 1.25 | Техника бега по виражу   | 6 | 16 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.2<br>Э1 Э2          |
| 1.26 | Техника бега по прямой   | 6 | 16 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.2<br>Э1 Э2          |
| 1.27 | Развитие быстроты и частоты движения                             | 6 | 16 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.2<br>Э1 Э2          |
| 1.28 | Правила организации и проведение соревнований по легкой атлетике | 6 | 6  | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.2<br>Э1 Э2          |
|      | Зачет  | 6 |    | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.2<br>Э1 Э2          |

**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 разработан в соответствии с Положением о формировании фондов оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и государственной итоговой аттестации № П.312000.06.7.188-2017.

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

**6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**6.1 Учебная литература**

**6.1.1 Основная литература**

|      | Авторы,<br>составители         | Заглавие   | Издательство,<br>год издания  | Кол-во экз.<br>в<br>библиотеке<br>/<br>100%<br>онлайн |
|------|--------------------------------|--|-------------------------------|---|
| Л1.1 | Холодов Ж.К.,<br>Кузнецов В.С. | Теория и методика физической культуры и спорта   | М.: Академия<br>2014 г-480 с. | Личный кабинет обучающегося                           |
| Л1.2 | Чеснова Е.Л.                   | Физическая культура<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=21">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=21</a> | М.:Директор-Медиа 2013        | 100% онлайн   |

|   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
|   |  | 0945   |   |   |
| Л1.3  | Чертов Н.В.  | Физическая культура<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a>   | Ростов-н/Д:<br>Изд-во<br>Южного<br>федерал.ун-та,<br>2012             | 100 %<br>онлайн                                       |
| Л1.4  | Говорушкина В.Н.,<br>Гришина Г.А.,<br>Павличенко А.В.,<br>Панасенко А.Н.                           | Физическая культура  | Иркутск:<br>ИрГУПС 2011   | 941   |
| <b>6.1.2 Дополнительная литература</b>  |  |  |   |   |
|   | Авторы,<br>составители   | Заглавие   | Издательство,<br>год издания  | Кол-во экз.<br>в<br>библиотеке<br>/<br>100%<br>онлайн |
| Л2.1  | Ю.И. Евсеев  | Физическая культура<br>URL:// <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a>   | Ростов-н/Д<br>2014  | 100%<br>онлайн  |
| Л2.2  | Попов В. Б.  | 555 специальных упражнений в подготовке<br>легкоатлетов.<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=461395&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=461395&amp;sr=1</a>                                    | М.: Человек<br>2012   | 100%<br>онлайн  |
| Л2.3  | Мишенькина В.Ф,<br>Эртман Ю.Н,<br>Ковыршина Е.Ю,<br>Кириченко В.Ф                                  | Волейбол. Баскетбол. Гандбол : Организация и<br>проведение соревнований по спортивным играм<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429370&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429370&amp;sr=1</a> | СибГУФК,<br>2014  | 100%<br>онлайн  |
| Л2.4  | Голякова Н.Н   | Оздоровительная аэробика<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426428">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426428</a>  | М.: Директ-<br>Медиа 2015   | 100%<br>онлайн  |
| Л2.5  | Сухолозова М. А.,<br>Бугакова Е.   | Основы теории и методики<br>преподавания гимнастики<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429357&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429357&amp;sr=1</a>   | ВГСПУ<br>"Перемена"<br>2012   | 100%<br>онлайн  |
| <b>6.1.3 Методические разработки</b>  |  |  |   |   |
|   | Авторы,<br>составители   | Заглавие   | Издательство,<br>год издания/<br>Личный<br>кабинет<br>обучающего<br>я | Кол-во экз.<br>в<br>библиотеке<br>/<br>100%<br>онлайн |
| Л3.1  | Коробченко А.И   | Самоконтроль студентов при занятиях<br>физкультурой и спортом  | Иркутск:<br>ИрГУПС 2011   | 94  |
| Л3.2  | Хомяков Г.К.,<br>Павличенко А.В.,<br>Исмиянов В.В.   | Развитие силовой выносливости у студентов<br>вузов   | Иркутск:<br>ИрГУПС 2009   | Личный<br>кабинет<br>обучающего<br>ося                |
| <b>6.1.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине</b> |  |  |   |   |
|   | Авторы,<br>составители   | Заглавие   | Издательство,<br>год издания/<br>Личный<br>кабинет<br>обучающего<br>я | Кол-во экз.<br>в<br>библиотеке<br>/<br>100%<br>онлайн |
| Не предусмотрено  |  |  |   |   |
| <b>6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b>                             |  |  |   |   |
| Э.1   | сайт библиотеки ИрГУПС: <a href="http://irbis.iriit.ntb/">http://irbis.iriit.ntb/</a>              |  |   |   |
| Э.2   | ЭБС « Университетская библиотека онлайн» <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> |  |   |   |

|  |  |
|--|--|
| <b>6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)</b> |  |
| <b>6.3.1 Перечень базового программного обеспечения</b>  |  |
| 6.3.1.1  | ОС Microsoft Windows XP Professional, количество – 227, лицензия № 44718499; ОС Microsoft Windows 7 Professional, количество – 100, лицензия № 49379844  |
| 6.3.1.2  | Офисный пакет Microsoft Office 2010, количество – 155, Лицензия № 48288083; Libre Office v. 5.2, свободно распространяемое ПО, <a href="https://ru.libreoffice.org">https://ru.libreoffice.org</a> |
| <b>6.3.2 Программного обеспечения нет.</b>   |  |
| <b>6.3.3 Перечень информационных справочных систем</b>   |  |
| 6.3.3.1  | Консультант Плюс   |
| <b>6.4 Правовые и нормативные документы</b>  |  |
| Не предусмотрено   |  |

|   |   |
|---|---|
| <b>7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b> |   |
| 1.  | <p>Практические занятия проводятся по адресу: г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4.,12<br/> На кафедре «Физическая культура и спорт» 2 спортивных зала общей физической подготовки - 57,4 кв.м., 56,9 кв.м, оборудованные зеркалами.</p> <p>В роше «Звездочка» на открытом воздухе расположена волейбольная, футбольная, баскетбольная площадка.</p> <p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования – каб. 5 (по адресу г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4)</p> |

|   |  |
|---|--|
| <b>8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   |  |
| Вид учебной деятельности  | Организация учебной деятельности обучающегося  |
| Практические  | <p>Практическое занятие - это форма организации учебного процесса, предполагающая выполнение студентами по заданию и под руководством преподавателя одной или нескольких практических работ. И если на лекции основное внимание студентов сосредоточивается на разъяснении теории конкретной учебной дисциплины, то практические занятия служат для обучения методам ее применения. Как правило, практические занятия ведутся параллельно с чтением основных курсов. Главной их целью является усвоение метода использования теории, приобретение практических умений, необходимых для изучения последующих дисциплин. Цель практических занятий - углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции, в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности. Она должна быть ясна не только педагогу, но и студентам.</p> |
| <p>Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины, размещен в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.</p> |  |

Приложение 1 к рабочей программе по дисциплине

**Б1.В.ДВ.01.03 «Легкая атлетика»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для проведения текущего контроля успеваемости  
и промежуточной аттестации по дисциплине  
**Б1.В.ДВ.01.03 Легкая атлетика**



## Содержание

- 1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы
- 2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
- 3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

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

Дисциплина «Легкая атлетика» участвует в формировании компетенций:

**ОК-8** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

| Код компетенции | Наименование компетенции   | Индекс и наименование дисциплин (модулей)/ 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.В.ДВ.01.03 «Легкая атлетика»  | 2-6                         | 2                              |

**Таблица соответствия уровней освоения компетенций ОК-8  
планируемым результатам обучения**

| Код компетенции   | Наименование компетенции   | Наименование разделов дисциплины (модуля)/практики | Уровни освоения компетенций | 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 | «Легкая атлетика»                                  | Минимальный уровень         | Знать: методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                             |
|   |  |  |                             | Уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;               |
|   |  |  |                             | Владеть: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
|   |  |  | Базовый уровень             | Знать: программы по легкой атлетике   |
| Уметь использовать программы по легкой атлетике для различных категорий населения |  |  |                             |   |

|  |  |  |                 |  |
|--|--|--|-----------------|--|
|  |  |  |                 | <p>Владеть: способами совершенствования профессиональных знаний и умений по легкой атлетике путем использования возможностей информационной среды образовательного учреждения, региона, области, страны.</p> |
|  |  |  | Высокий уровень | <p>Знать: методические приемы легкой атлетики как жизненно необходимого навыка, вида спорта, а также как вида физических упражнений, имеющего оздоровительное и прикладное значение.</p>                     |
|  |  |  |                 | <p>Уметь: применения средств легкой атлетики для воспитания физических качеств, укрепление здоровья занимающихся, формирование здорового образа жизни на основе потребности в физической активности.</p>     |
|  |  |  |                 | <p>Владеть: методическими приемами легкой атлетики, упражнениями имеющего оздоровительное и прикладное значение.</p>   |

**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) |
|------------------|--------|--|--|---|
| <b>2 семестр</b> |        |  |  |   |
| 1.               | 18     | Промежуточная аттестация – зачет               | <p>Раздел 1. Легкая атлетика<br/>           Тема: Легкая атлетика, техника безопасности<br/>           Тема: Классификация техники движений. Определение техники. Виды спортивной техники.<br/>           Тема: Виды и характер соревнований по легкой атлетике.<br/>           Тема: Правила соревнований по спортивной ходьбе, беговым видам.<br/>           Тема: Правила соревнований по прыжкам. Прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту, тройной прыжок.<br/>           Тема: Разучивание техники спортивной ходьбы<br/>           Тема: Основы техники бега на короткие дистанции<br/>           Тема: Основы техники бега на средние и длинные дистанции<br/>           Тема: Основы техники метания</p> | <p>ОК-8<br/><br/>Контрольные нормативы.</p>         |
| <b>3 семестр</b> |        |  |  |   |
| 2.               | 18     | Промежуточная аттестация – зачет               | <p>Тема: Техника бега с низкого старта<br/>           Тема: Техника бега с высокого старта<br/>           Тема: Развитие физических качеств необходимых в беге на</p>  | <p>ОК-8<br/><br/>Контрольные нормативы.</p>         |

|                  |    |                                  |  |      |                        |
|------------------|----|----------------------------------|--|------|------------------------|
|                  |    |                                  | короткие дистанции.<br>Тема: Развитие физических качеств необходимых в беге на средние и длинные дистанции.<br>Тема: Техника прыжка в высоту   |      |                        |
| <b>4 семестр</b> |    |                                  |  |      |                        |
| 3.               | 18 | Промежуточная аттестация – зачет | Тема: Техника прыжка, способом «перешагивания».<br>Тема: Техника прыжка, способом «перекидной»<br>Тема: Техника прыжка в длину.<br>Разбег.<br>Тема: Прыжок способом «согнув ноги»<br>Тема: Прыжок способом «ножницы» | ОК-8 | Контрольные нормативы. |
| <b>5 семестр</b> |    |                                  |  |      |                        |
| 4.               | 18 | Промежуточная аттестация – зачет | Тема: Толкание ядра<br>Тема: Метание диска<br>Тема: Метание копья<br>Тема: Метание молота<br>Тема: Метание гранаты   | ОК-8 | Контрольные нормативы. |
| <b>6 семестр</b> |    |                                  |  |      |                        |
| 5.               | 18 | Промежуточная аттестация – зачет | Тема: Техника бега по виражу.<br>Тема: Техника бега по прямой.<br>Тема: Развитие быстроты и частоты движения.<br>Тема: Правила организации и проведение соревнований по легкой атлетики.                             | ОК-8 | Контрольные нормативы. |

## **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 заносятся преподавателем в журнал и учитываются в виде средней оценки при проведении промежуточной аттестации

Для оценивания результатов обучения используется четырехбалльная шкала: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

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 |
|--------------------------------------|----------------------------------|--|---|
| <b>Текущий контроль успеваемости</b> |                                  |  |   |
| 1                                    | Контрольные нормативы            | Оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного | Нормативы                               |

|                                 |       |   |                       |
|---------------------------------|-------|---|-----------------------|
|                                 |       | вопроса, проблемы, развить исследовательские, познавательные умения и способности, творческой инициативы, а также оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.                                     |                       |
| <b>Промежуточная аттестация</b> |       |   |                       |
|                                 | зачет | Средство, позволяющее оценить знания, умения, навыков и (или) опыта деятельности обучающегося по дисциплине.<br>Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся | Контрольные нормативы |

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

| Шкалы оценивания | Критерии оценивания  | Уровень освоения компетенций |
|------------------|--|------------------------------|
| «зачтено»        | По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 32 балла.<br>Посещения учебных занятий. | Высокий                      |
|                  | По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 28 балла.<br>Посещения учебных занятий  | Базовый                      |
|                  | По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 21 балла.<br>Посещения учебных занятий  | Минимальный                  |
| «не зачтено»     | По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать менее 21 балла. Плохое посещение                 | Компетенции не сформированы  |

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

Зачетные нормативы по физической культуре  
для обучающихся основного отделения,  
мужчины

| Виды упражнений | Курс | Нормативы |   |   |   |   |
|-----------------|------|-----------|---|---|---|---|
|                 |      | 5         | 4 | 3 | 2 | 1 |
|                 |      |           |   |   |   |   |

|   |   |       |       |       |       |       |
|---|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>Подтягивание на перекладине (раз)</b>                  | 1 | 12    | 9     | 7     | 5     | 2     |
|   | 2 | 13    | 10    | 8     | 6     | 3     |
|   | 3 | 14    | 11    | 9     | 7     | 4     |
| <b>Силовой переворот на перекладине в упор (раз)</b>      | 1 | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
|   | 2 | 6     | 5     | 4     | 3     | 2     |
|   | 3 | 7     | 6     | 5     | 4     | 3     |
| <b>Прыжок в длину с места (см)</b>                        | 1 | 235   | 230   | 225   | 220   | 215   |
|   | 2 | 240   | 235   | 230   | 225   | 220   |
|   | 3 | 245   | 240   | 235   | 230   | 225   |
| <b>В висе поднимание ног до касания перекладины (раз)</b> | 1 | 10    | 9     | 8     | 7     | 6     |
|   | 2 | 11    | 10    | 9     | 8     | 7     |
|   | 3 | 12    | 11    | 10    | 9     | 8     |
| <b>Отжимание (раз)</b>                                    | 1 | 40    | 38    | 36    | 34    | 32    |
|   | 2 | 44    | 42    | 40    | 38    | 36    |
|   | 3 | 46    | 44    | 42    | 40    | 38    |
| <b>Бег 100м (сек.)</b>                                    | 1 | 13,8  | 14,0  | 14,2  | 14,4  | 14,6  |
|   | 2 | 13,6  | 13,8  | 14,0  | 14,2  | 14,4  |
|   | 3 | 13,4  | 13,6  | 13,8  | 14,0  | 14,2  |
| <b>Бег 3000м (мин. сек.)</b>                              | 1 | 12,30 | 12,45 | 13,00 | 13,15 | 13,30 |
|   | 2 | 12,15 | 12,30 | 12,45 | 13,00 | 13,15 |
|   | 3 | 12,00 | 12,15 | 12,30 | 12,45 | 13,00 |

Зачетные нормативы по физической культуре  
для обучающихся основного отделения,  
женщины

| Виды упражнений                                       | Курс | Нормативы |     |     |     |     |
|---|------|-----------|-----|-----|-----|-----|
|   |      | 5         | 4   | 3   | 2   | 1   |
| <b>Подтягивание на низкой перекладине</b>             | 1    | 12        | 9   | 7   | 5   | 2   |
|   | 2    | 13        | 10  | 8   | 6   | 3   |
|   | 3    | 14        | 11  | 9   | 7   | 4   |
| <b>Поднимание туловища из положения лежа</b>          | 1    | 52        | 50  | 48  | 46  | 44  |
|   | 2    | 54        | 52  | 50  | 48  | 46  |
|   | 3    | 56        | 54  | 52  | 50  | 48  |
| <b>Прыжок в длину с места</b>                         | 1    | 175       | 170 | 165 | 160 | 155 |
|   | 2    | 180       | 175 | 170 | 165 | 160 |
|   | 3    | 185       | 180 | 175 | 170 | 165 |
| <b>Отжимание (девушки от гимнастической скамейки)</b> | 1    | 20        | 15  | 12  | 9   | 6   |
|   | 2    | 22        | 17  | 14  | 11  | 8   |
|   | 3    | 24        | 19  | 16  | 13  | 10  |

|                  |   |       |       |       |       |       |
|------------------|---|-------|-------|-------|-------|-------|
|                  |   |       |       |       |       |       |
| <b>Бег 100м</b>  | 1 | 16,6  | 17,0  | 17,4  | 17,8  | 18,2  |
|                  | 2 | 16,4  | 16,8  | 17,2  | 17,6  | 18,0  |
|                  | 3 | 16,2  | 16,6  | 17,0  | 17,4  | 17,8  |
| <b>Бег 2000м</b> | 1 | 10,30 | 10,45 | 11,00 | 11,15 | 11,30 |
|                  | 2 | 10,20 | 10,35 | 10,50 | 11,05 | 11,20 |
|                  | 3 | 10,10 | 10,25 | 10,40 | 10,55 | 11,10 |

