

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования\_  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

Факультет физической культуры и спорта

---

УТВЕРЖДЕНО

решением президиума Ученого совета ННГУ

протокол № 1 от 16.01.2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Легкая атлетика

---

Уровень высшего образования

Бакалавриат

---

Направление подготовки / специальность

49.03.01 - Физическая культура

---

Направленность образовательной программы

Менеджмент и экономика в области физической культуры и спорта

---

Форма обучения

очная, заочная

---

г. Нижний Новгород

2024 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.22.01 Легкая атлетика относится к обязательной части образовательной программы.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1: Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, -критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса ; ? возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; ? особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспектах; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспектах; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма	ОПК-1.1: Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, -критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;  ОПК-1.2: Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнополовых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;  ОПК-1.3: Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно	Задания	Зачёт: Контрольные вопросы

	<p>человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические основы развития физических качеств; психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского стептеста, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методику Айзенка, теппинг-тест, методики Спилбергера-Ханина, методики Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), &lt;Несуществующее животное&gt;, методики исследования мотивации, социометрия); - основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической</p>	<p>отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;</p>		
--	---	---	--	--

	<p>культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процессов на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса</p> <p>ОПК-1.2: Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; ? выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - организовать тестирование по индексу Гарвардского стептеста, пробы Мартине, жизненной емкости легких, по методике психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся</p> <p>корректирующая проба, по методике исследования оперативной памяти,</p>			
--	---	--	--	--

	<p>образного и логического мышления, точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методике Айзенка, теппинг-теста; - использовать методику Спилбергера-Ханина, методику Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), &lt;Несуществующее животное&gt;, методику исследования мотивации, социометрия); ? описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры, опираясь на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды</p>			
--	--	--	--	--

	<p>задач и организовывать их решение на занятиях по виду спорта; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по видам спорта с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по видам спорта в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей вида спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ спортивной подготовки; - определять задачи тренировочного занятия по виду спорта; - подбирать средства и методы для решения задач тренирово</p> <p>ОПК-1.3: Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - планирования тренировочных занятий по виду спорта; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием</p>			
--	--	--	--	--

	<p>средств спортивных дисциплин; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - организации тестирования физической подготовленности, физического развития, функциональных возможностей, психомоторных качеств по различным методикам.</p>			
<p>ОПК-14: Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса</p>	<p>ОПК-14.1: Знает: - принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; - систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту; - систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; - требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); - федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области</p>	<p>ОПК-14.1: Знает: - принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту</p> <p>ОПК-14.2: Умеет: - изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта;-определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов</p> <p>ОПК-14.3: Имеет опыт - проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств спортивной дисциплины</p>	<p>Задания</p>	<p>Зачёт: Контрольные вопросы</p>

	<p>физической культуры и спорта; - содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии; - основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации; - показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по виду спорта; - особенности оценивания результатов тренировочного процесса в виде спорта.</p> <p>ОПК-14.2: Умеет: - изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; - определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - анализировать проведенные занятия по легкой атлетике, спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности; - анализировать проведенные занятия по виду спорта для</p>			
--	---	--	--	--



	<p>установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности.</p> <p>ОПК-14.3: Имеет опыт - проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств спортивной дисциплины; - разработки методического обеспечения тренировочного процесса; - планирования методического, информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.</p>			
<p>ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p>ОПК-4.1: Знает - историю развития и современное состояние вида спорта, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта; - цель, задачи и содержание курса вида спорта; - технику двигательных действий в виде спорта; - средства и методы технической и тактической подготовки в виде спорта; - средства и методы физической подготовки в виде спорта; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в</p>	<p>ОПК-4.1: Знает: - историю развития и современное состояние вида спорта, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта</p> <p>ОПК-4.2: Умеет: - применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по виду спорта с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся</p> <p>ОПК-4.3:</p>	Задания	<p>Зачёт: Контрольные вопросы</p>

	<p>условиях тренировочных занятий и соревнований по виду спорта;</p> <p>ОПК-4.2: Умеет: - применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по виду спорта с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по виду спорта в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию вида спорта; - распределять на протяжении занятия средства видов спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; - рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития вида спорта; - показывать основные двигательные действия вида спорта, специальные и подводящие упражнения; - объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по виду спорта; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений вида спорта; - контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в</p>	<p>Имеет опыт:</p> <p>- выполнения и демонстрации основных двигательных действий в видах спорта</p>		
--	--	---	--	--

	<p>освоении средств видов спорта, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в видах спорта, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической, технико-тактической подготовленности занимающихся на занятиях по видам спорта.</p> <p>ОПК-4.3: Имеет опыт: - выполнения и демонстрации основных двигательных действий в видах спорта; - подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по видам спорта; - проведения тренировочных занятий по видам спорта по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.</p>			
ОПК-9: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	<p>ОПК-9.1: Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - биомеханические характеристики тела человека и его движений; - статические положения и движения человека; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных</p>	<p>ОПК-9.1: Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным</p>	Задания	Зачёт: Контрольные вопросы

	<p>химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медикобиологическим контролем; - методики контроля и оценки технико-тактической и физической подготовленности в виде спорта; - особенности оценивания процесса и результатов тренировочного процесса в виде спорта.</p> <p>ОПК-9.2: Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их</p>	<p>нормативам; Имеет опыт - проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека;</p> <p>ОПК-9.2: Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам;</p> <p>ОПК-9.3: Имеет опыт - проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека;</p>		
--	--	---	--	--

	<p>             контрольным нормативам; -              определять биомеханические              характеристики тела              человека и его движений; -              оценивать эффективность              статических положений и              движений человека; - с              помощью методов экспресс-              диагностики определить              протекание              восстановительных              процессов; - оценить              функциональное состояние              организма по результатам              биохимического анализа              крови и мочи; - использовать              методы измерения основных              физиологических              параметров в покое и при              различных состояниях              организма; - подбирать и              применять базовые              методики психодиагностики              психических процессов,              состояний и свойств              занимающихся физической              культурой и спортом; -              проводить собеседование,              оценивать мотивацию и              психологический настрой              спортсмена; - использовать              методы оценки волевых              качеств спортсмена; -              подобрать контрольные              упражнения для оценки              параметров физической,              технической              подготовленности              занимающихся и              обучающихся; планировать              содержание и              последовательность              проведения педагогического              контроля при              осуществлении              тренировочного процесса и              освоении программ общего и              профессионального              образования; - оценивать              результаты учебной              деятельности обучающихся              и реализации норм ВФС              ГТО на основе объективных              методов контроля; -           </p>			
--	--	--	--	--

	<p>пользоваться контрольно-измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов;</p> <p>функциональных возможностей спортсмена, методики психодиагностики психических процессов, психомоторных качеств.</p> <p>ОПК-9.3: Имеет опыт - проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; - - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта.</p>			
--	--	--	--	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная	заочная
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
в том числе		
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>		
- занятия лекционного типа	16	4
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	32	4
- КСР	1	1
<b>самостоятельная работа</b>	<b>59</b>	<b>95</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>0</b> <b>Зачёт</b>	<b>4</b> <b>Зачёт</b>

### 3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)		в том числе								
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них						Самостоятельная работа обучающегося, часы		
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы		Всего				
	0 Ф 0	З Ф 0	0 Ф 0	З Ф 0	0 Ф 0	З Ф 0	0 Ф 0	З Ф 0	0 Ф 0	З Ф 0	
Тема 1. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях легкой атлетикой.	16	13	2	1	4	1	6	2	10	11	
Тема 2. Легкая атлетика в программе физического воспитания.	13	11	2		4		6	0	7	11	
Тема 3. Виды легкой атлетики.	13	13	2	1	4	1	6	2	7	11	
Тема 4. Виды подготовки (физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая).	13	15	2		4		6	0	7	15	
Тема 5. Закономерности тренировки в легкой атлетике и ее построение.	13	12	2	1	4	1	6	2	7	10	
Тема 6. Особенности методики развития физических качеств.	13	10	2		4		6	0	7	10	
Тема 7. Соревновательная деятельность.	13	17	2	1	4	1	6	2	7	15	
Тема 8. Организация судейства соревнований.	13	12	2		4		6	0	7	12	
Аттестация	0	4									
КСР	1	1						1	1		
Итого	108	108	16	4	32	4	49	9	59	95	

### Содержание разделов и тем дисциплины

1. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях легкой атлетикой.
2. Легкая атлетика в программе физического воспитания.
3. Виды легкой атлетики.
  - 3.1. Беговые виды в легкой атлетике.
  - 3.2. Спортивная ходьба.
  - 3.3. Технические виды в легкой атлетике.
  - 3.4. Многоборье и их виды.
  - 3.5. Бег по шоссе и кроссы в легкой атлетике.
4. Виды подготовки (физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая).
5. Закономерности тренировки в легкой атлетике и ее построение.
6. Особенности методики развития физических качеств.
7. Соревновательная деятельность.
8. Организация судейства соревнований.

#### **4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:  
Электронные курсы, созданные в системе электронного обучения ННГУ:

Легкая атлетика, <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=11275>.

#### **5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

##### **5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:**

##### **5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ОПК-1:**

Задание 1. Составить конспект 1-ю части занятия по легкой атлетике с учетом подготовленности и поло-возрастных особенностей

Задание 2. Составить конспект 2-ой части занятия по легкой атлетике с учетом подготовленности и поло-возрастных особенностей

Задание 3. Составить конспект 3-ю часть занятия по легкой атлетике с учетом подготовленности и поло-возрастных особенностей

Задание 4. Составить конспект урока по легкой атлетике с учетом подготовленности и поло-возрастных особенностей



Задание 5. Составить перспективный многолетний план подготовки по легкой атлетике с учетом подготовленности и поло-возрастных особенностей

Задание 6. Составить годовой план подготовки по легкой атлетике с учетом подготовленности и поло-возрастных особенностей

Задание 7. Составить месячный план подготовки по легкой атлетике с учетом подготовленности и поло-возрастных особенностей

### **5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ОПК-14:**

Задание 1. Провести контроль за физическими нагрузками

Задание 2. Визуально определить самочувствие по внешним признакам

Задание 3. Составить программно-методическую документацию для ДЮСШ

Задание 4. Ведение дневника самоконтроля

Задание 5. Определить уровень своего физического развития, тренированности

### **5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ОПК-4:**

Задание 1. Провести 1-ю часть занятия по легкой атлетике

Задание 2. Провести 2-ю часть занятия по легкой атлетике

Задание 3. Провести 3-ю часть занятия по легкой атлетике

Задание 4. Составить и провести специальный комплекс на развитие физических качеств ( скорость, сила, выносливость, гибкость, координация)

Задание 5. Составить положение соревнований

Задание 6. Составить календарь соревнований

Задание 7. Работа в судейской бригаде. Судейство соревнований

### **5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ОПК-9:**

Задание 1. Провести 1-ю часть занятия по легкой атлетике

- Задание 2. Провести 2-ю часть занятия по легкой атлетике
- Задание 3. Провести 3-ю часть занятия по легкой атлетике
- Задание 4. Составить положение о соревнованиях
- Задание 5. Составить календарь соревнований
- Задание 6. Работа в судейской бригаде. Судейство соревнований
- Задание 7. Выполнить норматив прыжок в длину с места. Ж-190см, М-240см
- Задание 8. Выполнить норматив бег 100м. Ж-15,8сек М-13,4сек
- Задание 9. Выполнить норматив бег 1000м Ж-4:00,0мин М-3:15,0мин
- Задание 10. Составить перспективный многолетний план подготовки
- Задание 11. Составить годовой план подготовки
- Задание 12. Составить месячный план подготовки
- Задание 13. Составить конспект урока
- Задание 14. Провести контроль за физическими нагрузками
- Задание 15. Визуально определить самочувствие по внешним признакам
- Задание 16. Выполнить приемы самостраховки
- Задание 17. Определить общую плотность урока
- Задание 18. Определить моторную плотность урока
- Задание 19. Провести анализ урока
- Задание 20. Овладение техникой прыжка в длину с разбега
- Задание 21. Овладение техникой низкого старта в легкой атлетике
- Задание 22. Овладение техникой бега по дистанции в легкой атлетике
- Задание 23. Ведение дневника самоконтроля
- Задание 24. Определить уровень своего физического развития, тренированности

### **Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)**

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Минимально допустимый уровень знаний.
не зачтено	Уровень знаний ниже минимальных требований.

## **5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации**

### **Шкала оценивания сформированности компетенций**

Уровень сформированности компетенций (индикатор достижения компет	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено		зачтено				

компетенций)							
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

### Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы

		одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
<b>не зачтено</b>	<b>неудовлетворительно</b>	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	<b>плохо</b>	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

### 5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

#### 5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-1

1. Характеристика легкой атлетики.
2. Основные термины и понятия
3. Структура соревновательной деятельности
4. Характеристика обучения техническим действиям
5. Характеристика последовательности обучения в различных видах легкой атлетики
6. Основные этапы исторического развития легкой атлетики.
7. Место легкой атлетики в системе физической культуры.
8. Классификация видов легкой атлетики.
9. Оборудование и разметка сектора по метанию мяча и гранаты. Правила соревнований, ведение протокола. Определение личных мест участников при равенстве их результатов.
10. Оборудование и разметка сектора по прыжкам в длину. Правила соревнований, ведение протокола. Определение личных мест участников при равенстве их результатов.
11. Оборудование и разметка сектора по прыжкам в высоту. Правила соревнований, ведение протокола. Определение личных мест участников при равенстве их результатов.
12. Правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции, кроссу. Определение времени и мест участников при ручном хронометраже.

#### 5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-14

1. Обучение спортсмена соревновательной деятельности
2. Основы многолетней тренировки, отбор в легкой атлетике
3. Правила соревнований в беге 100 и 200 метров. Обязанности стартера и судей на финише.
4. Принципы построения и проведения соревнований. Способы проведения соревнований.
5. Обеспечение подготовки спортсменов, структура подготовки.
6. Применение переменного, повторного и интервального методов тренировки при подготовке бегунов на средние дистанции. Длина и количество рабочих отрезков, скорость бега, интервалы и характер отдыха. Пульсовой контроль.
7. Использование элементов круговой тренировки на занятиях. Определение направленности, количества станций, соотношение времени нагрузки и отдыха.

#### 5.3.3 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-4

1. Техника бега на короткие дистанции. Значение старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.
2. Техника прыжка в длину «согнув ноги». Значение разбега, отталкивания, полетной фазы и приземления.
3. Техника прыжка в высоту «перешагиванием». Значение разбега, отталкивания и полетной фазы.
4. Техника метания мяча и гранаты. Значение разбега, предбросковых шагов и финального усилия.

5. Техника эстафетного бега 4x100м. Последовательность обучения. Основные правила соревнования.
6. Техника челночного бега. Применение челночного бега на занятиях.
7. Организация и содержание занятий по легкой атлетике.
8. Организация занятия по обучению техники бега.
9. Организация занятия по обучению техники прыжка в длину с разбега.
10. Организация занятия по обучению техники высокого и низкого страта.
11. Организация занятия по обучению прыжку в высоту способом «перешагивание».
12. Организация занятия по обучению метанию мяча (гранаты). Организация метания в цель и на дальность. Обеспечение безопасности.

### **5.3.4 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-9**

1. Факторы, определяющие эффективность спортивной деятельности
2. Двигательное умение, навык
3. Факторы успешности обучения технике. Структура обучения
4. Развитие физических качеств
5. Развитие специальной силы
6. Развитие специальной выносливости
7. Развитие специальной ловкости
8. Развитие специальной гибкости
9. Развитие специальной быстроты
10. Интегральная подготовка
11. Факторы успешности обучения тактике
12. Профилактика травматизма, гигиена спортсмена, спортивной тренировки
13. Документы планирования и учета в ДЮСШ
14. Психологическая структура спортсмена и команды
15. Организация педагогического контроля
16. Тесты, выявляющие уровень развития быстроты и быстрой силы. Их значение в спортивной и школьной практике. Методика проведения.
17. Тесты, выявляющие уровень развития общей выносливости, скоростной выносливости. Методика проведения.
18. Упражнения для подготовки прыгунов в длину и высоту. Развитие прыгучести.
19. Упражнения для подготовки метателей гранаты. Их связь с техникой броска.
20. Развитие общей выносливости на занятиях в школе. Обучение равномерному темпу бега. Пульсовой контроль.
21. Определение командных мест в соревнованиях: а) с помощью специальных Таблиц; б) по сумме времени, результатов; в) путем суммирования мест, занятых зачетными участниками.

### **Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)**

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Минимально допустимый уровень знаний.
не зачтено	Уровень знаний ниже минимальных требований.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

Основная литература:

1. Беляева Марина Александровна. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие / М. А. Беляева, И. А. Сударикова, И. П. Чухманов ; ННГУ им. Н. И. Лобачевского. - Нижний Новгород : Изд-во ННГУ, 2018. - 50 с. - Текст : электронный., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=796293&idb=0>.
2. Бажанов В. В. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие / В. В. Бажанов, К. Н. Канатъев ; ННГУ им. Н. И. Лобачевского. - Нижний Новгород : Изд-во ННГУ, 2018. - 68 с. - Текст : электронный., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=796318&idb=0>.
3. Алхасов Дмитрий Сергеевич. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : Учебное пособие Для СПО / Алхасов Д. С., Пономарев А. К. - Москва : Юрайт, 2021. - 300 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13356-

1. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=760529&idb=0>.

4. Батырь И. Н. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика) : учебное пособие / Батырь И. Н., Чемов В. В. - Волгоград : ВГАФК, 2017. - 302 с. - Допущено к изданию решением Ученого совета ФГБОУ ВО «ВГАФК» в качестве учебного пособия. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ВГАФК - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=733649&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. История возникновения, развития легкой атлетики и ее роль в системе физического воспитания и спорта / Нижегородский государственный университет им. Н. И. Лобачевского [и др.] ; [сост. Е. А. Уланова]. - Н. Новгород : ННГУ, 2002. - 38 с. - 11.00., 2 экз.
2. Германов Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. - Москва : Юрайт, 2022. - 461 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/506927> (дата обращения: 14.08.2022). - ISBN 978-5-534-05784-3 : 1749.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=820545&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 996 Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика"

Публикации: Официальный интернет-портал правовой информации ([www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru)) от 19.12.2022 г., ст. 0001202212190091

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 49.03.01 - Физическая культура.

Автор(ы): Морозова Надежда Валерьевна.

Заведующий кафедрой: Кутасин Александр Николаевич, кандидат педагогических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 11.01.2024, протокол № 4.