

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 Ученого совета ННГУ
протокол № 10 от 02.12.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Легкая атлетика

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Направление подготовки / специальность
49.03.03 - Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность образовательной программы
Организация активного отдыха, фитнес и спортивно-оздоровительный туризм

Форма обучения
очная

г. Нижний Новгород

2025 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 психических 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	Тест	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), <Несуществующее животное>, 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:</p> <p>дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; ?</p> <p>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), <Несуществующее животное>, 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 тренировочно</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-9: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<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 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</p>	<p>ОПК-9.1: Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела 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>Тест</p>	<p>Зачёт: Контрольные вопросы</p>

	<p>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 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</p>			
--	---	--	--	--

	<p> <i>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 ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов; - функциональных возможностей спортсмена, методики психодиагностики психических процессов, психомоторных качеств.</i> </p> <p> <i>ОПК-9.3: Имеет опыт: - проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и</i> </p>			
--	---	--	--	--

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.				
--	--	--	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

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

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	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0
Тема 1. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях легкой атлетикой.	16	2	4	6	10
Тема 2. Легкая атлетика в программе физического воспитания.	13	2	4	6	7
Тема 3. Виды легкой атлетики.	13	2	4	6	7
Тема 4. Виды подготовки (физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая).	13	2	4	6	7
Тема 5. Закономерности тренировки в легкой атлетике и ее построение.	13	2	4	6	7
Тема 6. Особенности методики развития физических качеств.	13	2	4	6	7
Тема 7. Соревновательная деятельность.	13	2	4	6	7
Тема 8. Организация судейства соревнований.	13	2	4	6	7
Аттестация	0				
КСР	1			1	
Итого	108	16	32	49	59

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 - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-1:

Характеристика оценочного средства ОС-1 «Тестирование»

Тестовые задания закрытого типа.

Прочитайте текст и выберите один правильный ответ.

№	Вопрос
1	Что происходит, если бегун сбивает барьер в беге с барьерами? а) Дисквалификация. б) Штрафное время. в) Предупреждение. г) Зависит от соревнований
2	В каком случае происходит фальстарт? а) Бегун начал движение до выстрела стартового пистолета. б) Бегун слишком рано отпустил стартовую колодку. в) Оба варианта а и б. г) Ни один из вариантов.
3	Сколько попыток дается спортсмену в прыжках в длину? а) 1 б) 3

- c) 6
- d) Зависит от соревнований
- 4 Что происходит, если спортсмен выходит за пределы круга при толкании ядра?
- a) Попытка засчитывается.
- b) Попытка не засчитывается.
- c) Предупреждение.
- d) Зависит от судьи.
- 5 В эстафетном беге, что происходит, если палка упала?
- a) Команда дисквалифицируется.
- b) Команда может поднять палку и продолжить бег.
- c) Команда может поднять палку, но теряет время.
- d) Зависит от ситуации.
- 6
- Какое правило относится к месту приземления в прыжках в длину?
- a) Приземление должно быть внутри сектора.
- b) Приземление должно быть за линией отталкивания.
- c) Приземление должно быть вне сектора.
- d) Правило отсутствует.
- 7 В беге на длинные дистанции, допустимо ли помогать другому бегуну?
- a) Да, если он просит о помощи.
- b) Да, если это не дает преимущества.
- c) Нет, это запрещено правилами.
- d) Зависит от ситуации.
- 8 В метании молота, что происходит, если молот покидает сектор?
- a) Попытка засчитывается.
- b) Попытка не засчитывается.
- c) Предупреждение.
- d) Зависит от дистанции.
- 9 Что такое зона разбега?

- a) Место для прыжков в высоту.
- b) Место для разбега перед прыжком в длину или перед тройным прыжком.
- c) Место для метания копья.
- d) Место для бега на короткие дистанции.
- 10 Что обозначает "нарушение линии"?
- a) Выход за пределы сектора для метания.
- b) Неправильное начало бега.
- c) Сбивание барьера в беге с барьерами.
- d) Все вышеперечисленное.
- 11 В прыжках в высоту, высота планки может быть изменена после попытки?
- a)Верно
- b)Неверно
- 12 В беге на 100 метров разрешено отталкиваться от стартовой линии руками.
- a) Верно
- b)Неверно
- 13 В эстафетном беге передача палочки должна происходить в зоне передачи. a)Верно
- b)Неверно
- 14 В беге на длинные дистанции разрешается получать помощь от зрителей.
- a)Верно
- b)Неверно
- 15 В толкании ядра, ядро должно быть оттолкнуто из-за пределов круга.
- a)Верно
- b)Неверно

Ключи

№	Верный ответ	Критерии
---	--------------	----------

11	a	1 балл –полное правильное соответствие 0 баллов – остальные случаи
12	c	1 балл –полное правильное соответствие 0 баллов – остальные случаи
33	c	1 балл –полное правильное соответствие 0 баллов – остальные случаи
44	b	1 балл –полное правильное соответствие 0 баллов – остальные случаи
55	c	1 балл –полное правильное соответствие 0 баллов – остальные случаи
66	a	1 балл –полное правильное соответствие 0 баллов – остальные случаи
77	c	1 балл –полное правильное соответствие 0 баллов – остальные случаи
88	b	1 балл –полное правильное соответствие 0 баллов – остальные случаи
99	b	1 балл –полное правильное соответствие 0 баллов – остальные случаи
110	a	1 балл –полное правильное соответствие 0 баллов – остальные случаи
111	b	1 балл –полное правильное соответствие 0 баллов – остальные случаи
112	b	1 балл –полное правильное соответствие 0 баллов – остальные случаи
113	a	1 балл –полное правильное соответствие

		0 баллов – остальные случаи
114	b	1 балл –полное правильное соответствие 0 баллов – остальные случаи
115	a	1 балл –полное правильное соответствие 0 баллов – остальные случаи

Тестовые задания открытого типа.

Прочитайте текст и дайте ответ, соответствующий смысловому содержанию вопроса

№	Вопрос
1	На что направленная техническая подготовка в легкой атлетике?
2	На что направленная техническая подготовка в легкой атлетике?
3	Какие методические принципы обучения используются на занятиях по легкой атлетике?
4	Что является задачей общей физической подготовки (ОФП) в легкой атлетике?
5	Что представляет из себя специальная физическая подготовка (СФП) легкоатлета?

Ключи

В качестве верных ответов приведены эталонные/идеальные варианты. Верный ответ – соответствие смысловому содержанию.

№	Верный ответ	Критерии
1	Достижение высоких спортивных результатов невозможно без овладения основами техники избранных видов легкой атлетики и непрерывного совершенствования в технике. Сложность движений в легкоатлетических видах не позволяет сразу обучать технике упражнений в целом. Как правило, при обучении технике легкоатлетических упражнений используются два метода обучения упражнению – по частям и в целом. Чтобы облегчить обучение, следует сложное упражнение по возможности упростить, выделить в нем главное движение, решающую фазу, основное звено в цепи движений, которому подчиняются все остальные. При этом нельзя упрощать легкоатлетические упражнения механически, так как все фазы органически связаны в единое целое.	1 балл –полное или частичное (не) смысловое соответствие 0 баллов – остальные случаи
2	Под спортивной тактикой понимается использование специальных	1 балл –полное или частичное (не)

	<p>приемов спортивной борьбы во время соревнований с целью добиться наилучших результатов или победы над относительно одинаково подготовленным соперником. Тактическая подготовка спортсмена – составная часть спортивной тренировки. Наиболее целесообразное осуществление тактических замыслов возможно лишь при хорошем владении техникой, высоком развитии качеств, при сильной воле, большой настойчивости и упорстве в достижении цели. Тактическая подготовка предусматривает последовательное вооружение, занимающихся следующими знаниями и умениями:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. изучение правил соревнований и возможностей данного вида легкой атлетики для тактической борьбы; 1. изучение основных положений тактики в данном виде; 1. изучение индивидуальных особенностей соперников; 1. изучение мест предстоящих соревнований; 1. выбор схемы тактических действий для конкретных соревнований; 1. опробование схемы тактических действий на тренировки; 1. реализация выбранного варианта тактики на соревнованиях; 1. анализ результатов применения тактических на соревнованиях. 	<p>смысловое соответствие</p> <p>0 баллов – остальные случаи</p>
3	<p>Для любого спортсмена независимо от вида специализации в легкой атлетике главной задачей ОФП является – создать фундамент функциональной подготовленности для совершенствования в избранной специализации, добиться высокой работоспособности организма при выполнении любой деятельности.</p>	<p>1 балл –полное или частичное (не)</p> <p>смысловое соответствие</p> <p>0 баллов – остальные случаи</p>

4	Заключительная часть урока длится 3 – 5 мин и направлена на снижение острого воздействия нагрузки на организм учеников, особенно на нервную и сердечно-сосудистую системы. Здесь проводятся упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания.	1 балл –полное или частичное (не смысловое соответствие 0 баллов – остальные случаи
5	Специальную физическую подготовку (СФП) необходимо подразделить на две части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, и основную, которой – возможно более широкое развитие двигательных качеств применительно к требованиям избранного вида спорта. В основе специальной физической подготовки легкоатлета лежит развитие двигательных качеств, определяющих уровень работоспособности человека в избранном виде спорта.	1 балл –полное или частичное (не смысловое соответствие 0 баллов – остальные случаи

Регламент проведения и критерии оценки тестирования

Тестирование проводится с использованием бланка индивидуального теста на бумажном носителе. В процессе проведения тестирования преподаватель внимательно следит за тем, чтобы студенты выполняли задания самостоятельно и не мешали друг другу.

Задания с выбором ответа (закрытый тест), задания «заполните пропуск в предложении» (открытый тест) оцениваются в один и два балла соответственно.

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-9:

Тестовые задания закрытого типа.

Прочитайте текст и выберите один правильный ответ.

№	Вопрос
1	Кто является главным судьей соревнований по легкой атлетике? а) Стартер б) Главный секретарь с) Директор соревнований d) Судья на финише
2	Что входит в обязанности стартера?

- a) Измерение результатов прыжков
 - b) Следить за порядком на трибунах
 - c) Давать старт забегам
 - d) Определять победителей забегов
- 3 Сколько судей должно быть на финише для точного определения победителя в забеге?
- a) Один
 - b) Три
 - c) Минимум три, желательно больше
 - d) Зависит от уровня соревнований
- 4 Какое нарушение является причиной дисквалификации в беге?
- a) Неправильное положение рук
 - b) Выход за пределы своей дорожки
 - c) Медленный бег
 - d) Усталость
- 5 Каким образом фиксируется результат в прыжках в длину?
- a) От переднего края планки отталкивания до ближайшей точки касания следа в яме для приземления.
 - b) От заднего края планки отталкивания до дальней точки касания следа в яме для приземления.
 - c) От центра планки отталкивания до центра следа в яме для приземления.
 - d) Зависит от желания судьи.
- 6
- Что входит в обязанности судьи в секторе для метания?
- a) Измерение дальности броска
 - b) Проверка соответствия снаряда правилам
 - c) Следить за безопасностью в секторе
 - d) Все вышеперечисленное
- 7 8. Какой цвет флага использует судья для обозначения успешной попытки в прыжках в высоту?
- a) Красный
 - b) Желтый

- c) Белый
- d) Синий
- 8 Решение стартера является окончательным и не подлежит обжалованию.
- a) Верно
 - Неверно
- 9 Если в соревнованиях используется автоматическая система фиксации результата, то решение судей имеет значения.
- a)Верно
- b)Неверно
- 10 Какой норматив чаще всего используют для оценки скоростных качеств?
- a) Бег на 1000 метров
 - b) Бег на 3000 метров
 - c) Бег на 100 метров
 - d) Прыжок в высоту
- 11 Для чего нужна ортостатическая проба?
- a) Чтобы оценить уровень тренированности
 - b) Чтобы выявить признаки переутомления
 - c) Чтобы определить максимальный пульс
 - d) Чтобы определить состав тела
- 12 Какие признаки могут указывать на переутомление?
- a) Плохой сон, снижение аппетита, повышенная раздражительность
 - b) Хороший сон, повышенный аппетит, хорошее настроение
 - c) Только снижение результатов
 - d) Отсутствие признаков
- 13 Что такое принцип суперкомпенсации?
- a) Увеличение спортивных результатов после отдыха.
 - b) Уменьшение спортивных результатов после отдыха.
 - c) Отсутствие изменений в результатах после отдыха.
 - d) Принцип не существует.
- 14 Какие методы контроля используют для оценки эффективности тренировочного плана?

- a) Только субъективные ощущения спортсмена.
- b) Измерение пульса, артериального давления, анализ результатов соревнований.
- c) Только советы тренера.
- d) Отсутствие контроля.

15

Как поступать судье, если спортсмен не согласен с его решением?

- a) Спорить с спортсменом и настаивать на своем решении.
- b) Игнорировать жалобу спортсмена.
- c) Объяснить спортсмену причину своего решения и, при необходимости, направить его к главному подаче апелляции.
- d) Сразу изменить свое решение в пользу спортсмена.

Ключи

№	Верный ответ	Критерии
11	c	1 балл –полное правильное соответствие 0 баллов – остальные случаи
12	c	1 балл –полное правильное соответствие 0 баллов – остальные случаи
33	c	1 балл –полное правильное соответствие 0 баллов – остальные случаи
44	b	1 балл –полное правильное соответствие 0 баллов – остальные случаи
55	b	1 балл –полное правильное соответствие 0 баллов – остальные случаи
66	d	1 балл –полное правильное соответствие 0 баллов – остальные случаи
77	c	1 балл –полное правильное соответствие

		0 баллов – остальные случаи
88	a	1 балл –полное правильное соответствие 0 баллов – остальные случаи
99	a	1 балл –полное правильное соответствие 0 баллов – остальные случаи
110	c	1 балл –полное правильное соответствие 0 баллов – остальные случаи
111	b	1 балл –полное правильное соответствие 0 баллов – остальные случаи
112	a	1 балл –полное правильное соответствие 0 баллов – остальные случаи
113	a	1 балл –полное правильное соответствие 0 баллов – остальные случаи
114	b	1 балл –полное правильное соответствие 0 баллов – остальные случаи
115	c	1 балл –полное правильное соответствие 0 баллов – остальные случаи

Тестовые задания открытого типа.

Прочитайте текст и дайте ответ, соответствующий смысловому содержанию вопроса

№	Вопрос
1	Опишите общие меры безопасности на занятиях по прыжкам?
2	Опишите общие меры безопасности на занятиях по метаниям?
3	В каких случаях прыжок с шестом не засчитывается?
4	В каких случаях метание не засчитывается?

Ключи

В качестве верных ответов приведены эталонные/идеальные варианты. Верный ответ – соответствие смысловому содержанию.

№	Верный ответ	Критерии
1	В легкоатлетических прыжках в первую очередь обратите внимание на место приземления. В прыжках в длину и тройных прыжках яма с песком должна быть вскопана, в прыжках в высоту и с шестом толщина поролоновых матов должна соответствовать правилам соревнований, маты должны плотно состыковываться друг с другом. Прыжки надо выполнять поочередно, не мешая друг другу, нельзя перебегать дорожку разбега, когда выполняются прыжки. Не начинайте разбег, пока в месте приземления находится другой прыгун. Шесты для прыжков должны соответствовать нормам и стандартам. Чтобы не получить травму при приземлении, научите прыгуна сначала правильно приземляться..	1 балл –полное или частичное (н смысловое соответствие 0 баллов – остальные случаи
2	. При выполнении метаний следует неукоснительно выполнять следующие требования: в секторе не должно быть посторонних; в поле для метаний нельзя стоять или идти спиной по направлению к метателю; нельзя стоять со стороны метаемой руки метателя (если правша, то справа и наоборот); при метаниях группой - шеренгой (граната, мяч), метать надо поочередно справа налево, если все метают правой рукой. Метнул и отошел назад. Если есть метаемые левой рукой, они становятся на левый фланг и метают после всех поочередно слева направо. После метания последнего в шеренге все идут за снарядами.	1 балл –полное или частичное (н смысловое соответствие 0 баллов – остальные случаи
3	Прыжок с шестом не засчитывается, если участник: сбил планку любой частью тела или шестом. Судья имеет право взять шест только после того, как он начнет падать в сторону от планки; никому не разрешается брать шест, если он падает в сторону планки. Если старший судья считает, что шест мог бы сбить планку, то прыжок не засчитывается; не преодолев планку, коснулся любой частью тела или шестом матов для приземления или поверхности сектора за вертикальной плоскостью, проходящей через верхний край опорной стенки ящика для упора; после отделения от земли переместил выше места хвата верхнюю (по положению на шесте) руку или перенес нижнюю выше верхней руки; просрочил время, отведенное на попытку.	1 балл –полное или частичное (н смысловое соответствие 0 баллов – остальные случаи
4	Попытка не засчитывается, если: участник, выполняя попытку (от выпуска снаряда до принятия устойчивого положения), коснулся любой частью тела, одеждой, обувью грунта за кругом (впереди планки), или наступил на кольцо, брусок, планку, или задел их сверху (при этом	1 балл –полное или частичное (н смысловое соответствие

	разрешается упираться во внутреннюю часть кольца или бруска), или мы пустил снаряд, который упал за кольцо или планку; снаряд упал за линией, ограничивающей сектор для метаний, или след снаряда оказался на линии границ сектора; участник после совершения броска вышел вперед через планку, или переднюю часть круга, или за «усы», делящие круг пополам (т.е. участник должен после завершения попытки покинуть круг через заднюю его половину по отношению к сектору); участник покинул круг, не приняв статичного положения после выпуска снаряда; участник покинул круг (дорожку для разбега) до момента приземления снаряда; нарушил частные правила для каждого вида метаний.	0 баллов – остальные случаи
5	<p>В спортивной ходьбе два основных условия: 1) с момента постановки ноги на дорожку до момента ее отрыва от грунта нога должна быть выпрямлена в коленном суставе; 2) не должны присутствовать фазы полета, т.е. всегда должен быть контакт с опорой.</p> <p>Участник дисквалифицируется после трех предупреждений разными судьями. Участник, получивший предупреждение, должен поднять руку в знак того, что он понял предупреждение судьи.</p> <p>Дисквалифицированный участник должен покинуть дорожку или сойти с трассы и снять свои номера, если соревнования проводятся вне стадиона. В отдельных случаях участника могут дисквалифицировать после окончания соревнований, если условия не позволили сообщить ему об этом раньше.</p>	<p>1 балл –полное или частичное (н) смысловое соответствие</p> <p>0 баллов – остальные случаи</p>

Регламент проведения и критерии оценки тестирования

Тестирование проводится с использованием бланка индивидуального теста на бумажном носителе. В процессе проведения тестирования преподаватель внимательно следит за тем, чтобы студенты выполняли задания самостоятельно и не мешали друг другу.

Задания с выбором ответа (закрытый тест), задания «заполните пропуск в предложении» (открытый тест) оцениваются в один и два балла соответственно.

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	96-100% правильных ответов
отлично	86-95% правильных ответов
очень хорошо	81-85% правильных ответов
хорошо	66-80% правильных ответов
удовлетворительно	56-65% правильных ответов

Оценка	Критерии оценивания
неудовлетворительно	46-55% правильных ответов
плохо	45% и меньше правильных ответов

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

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено			зачтено			
<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	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели	Имеется минимальный набор навыков для решения	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартны	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартны	Продemonстрированы навыки при решении нестандарт	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартны

	вследствие отказа обучающегося от ответа	место грубые ошибки	стандартны х задач с некоторым и недочетами	х задач с некоторым и недочетами	х задач без ошибок и недочетов	ных задач без ошибок и недочетов	х 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»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	плохо	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-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) 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 49.03.03 - Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

Автор(ы): Морозова Надежда Валерьевна.

Заведующий кафедрой: Кутасин Александр Николаевич, кандидат педагогических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 05.11.2024, протокол № 3.