

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Брянский государственный аграрный университет»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Г.П. Малявко

» *м.в.с.* 20 19 г.

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

**(Легкая атлетика)**

(Наименование дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Закреплена за кафедрой физической культуры и спорта

Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент

Профиль Производственный менеджмент

Квалификация Бакалавр

Форма обучения заочная

Общая трудоемкость

Часов по учебному плану 328

Брянская область  
2019

Программу составил:  
к.п.н., доцент Петраков М.А.



Рецензент:  
ст. преподаватель Прудников С.Н.




Рабочая программа дисциплины:  
**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)**

разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки  
38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата)  
Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 января 2016 года №7

составлена на основании учебного плана 2019 года набора:  
Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент  
Профиль Производственный менеджмент  
утвержденного учёным советом вуза от 22 мая 2019 г. протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры  
менеджмента  
Протокол от 22 мая 2019 г. № 10

Зав. кафедрой, к.э.н., доцент Подольникова Е.М. 

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Формирование комплекса знаний, умений и навыков в области легкой атлетики и двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Блок ОПОП ВО: Б1.ОД.ДВ.01.02

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплина «Легкая атлетика» относится к Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту. Изучение данной дисциплины базируется на освоении студентами дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура».

2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Легкая атлетика как учебная дисциплина включает овладение основами техники легкоатлетических упражнений, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОК-7: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**Знать:** роль легкой атлетики как эффективного средства физической культуры и спорта; методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий легкоатлетической направленности; возрастно-половые особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков в легкой атлетике; методы и организацию комплексного контроля в занятиях легкой атлетикой

**Уметь:** выполнять соревновательные упражнения различных видов легкой атлетики для развития физических качеств; анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий легкоатлетической направленности

**Владеть:** техникой выполнения легкоатлетических упражнений

## 4. Распределение часов дисциплины по семестрам

Вид занятий	1		2		3		4		5		6		7	8	Итого		
	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД			УП	РПД	
Лекции																	
Лабораторные																	
Практические	31,85	31,85	79,85	79,85	47,85	47,85	59,85	59,85	47,85	47,85	59,85	59,85				327,1	327,1
КСР																	
Прием зачета	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15				0,9	0,9
Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторная)	32	32	80	80	48	48	60	60	48	48	60	60				328	328
Сам. работа																	
Итого	32	32	80	80	48	48	60	60	48	48	60	60				328	328

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Компетенции
<b>Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, общей выносливости (1-2 курс)</b>				
1	Развитие физических качеств методом круговой тренировки.	1	4	ОК-7
2	Упражнение в расслаблении, самомассаж.	1	2	ОК-7
3	Ходьба, бег в чередовании. ОРУ на месте.	1	4	ОК-7
4	Упражнения у опоры (на гибкость, растягивание).	1	2	ОК-7
5	Специальные подготовительные упражнения прыгуна.	1	2	ОК-7
6	Прыжки через планку с прямого разбега.	1	2	ОК-7
7	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1	2	ОК-7
8	Приемы самообороны (стойки, удары, блокирование).	1	4	ОК-7
9	Подвижные игры с мячом.	1	4	ОК-7
10	Игры – эстафеты с использованием гимнастических скамеек.	1	4	ОК-7
11	Упражнения на растягивание. Прыжки на скакалке.	1	2	ОК-7
12	ОРУ без предметов.	2	8	ОК-7
13	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	2	8	ОК-7
14	Бег по команде с низкого старта (на 15, 30, 60 м)	2	6	ОК-7
15	Подвижные игры с мячом.	2	8	ОК-7
16	Броски набивного мяча разным способом.	2	8	ОК-7
17	Бег в медленном темпе до 2000 м.	2	6	ОК-7
18	ОРУ в парах.	2	8	ОК-7
19	Упражнения у опоры. Упражнения «ступенька», прыжки в глубину, на растягивание.	2	6	ОК-7
20	Бег на короткие дистанции (60, 100 м)	2	8	ОК-7
21	Прыжок в длину с места.	2	6	ОК-7
22	Подвижные игры народов Северного Кавказа.	2	8	ОК-7
23	Бег по пересеченной местности.	3	4	ОК-7
24	ОРУ методом круговой тренировки.	3	4	ОК-7
25	Игры – эстафеты с бегом.	3	6	ОК-7
26	Беговые упражнения.	3	4	ОК-7
27	Техника бега на короткие дистанции. Бег на 30 м.	3	4	ОК-7
28	Развитие общей прыгучести (прыжки и многоскоки).	3	4	ОК-7
29	Бег в медленном темпе.	3	4	ОК-7
30	ОРУ с обручами.	3	4	ОК-7

31	Игры и упражнения с обручами.	3	6	ОК-7
32	Беговые упражнения.	3	4	ОК-7
33	Сдача учебного норматива в беге на 100 м.	3	4	ОК-7
34	Эстафетный бег (встречная и круговая эстафета).	4	10	ОК-7
35	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	4	8	ОК-7
36	Бег в переменном темпе до 2000 метров.	4	8	ОК-7
37	Специальные беговые упражнения.	4	10	ОК-7
38	Прыжки в длину с разбега.	4	8	ОК-7
39	Сдача контрольных нормативов по СФП: челночный бег, бросок набивного мяча.	4	8	ОК-7
40	Подготовка и сдача учебных нормативов (в виде соревнований) по прыжкам в длину с разбега и в беге на длинные дистанции.	4	8	ОК-7
<b>Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости (3 курса)</b>				
41	Специальные легкоатлетические упражнения.	5	6	ОК-7
42	ОРУ без предметов.	5	6	ОК-7
43	Бег в ускорении с высокого старта на 30, 60 м.	5	6	ОК-7
44	Техника спринтерского бега на короткие дистанции.	5	6	ОК-7
45	Развитие координационных способностей.	5	6	ОК-7
46	Специальные упражнения в легкой атлетике.	5	8	ОК-7
47	Подвижные игры.	5	10	ОК-7
48	ОРУ в парах с сопротивлением.	6	6	ОК-7
49	Броски набивного мяча весом 3 кг разным способом.	6	6	ОК-7
50	Контроль двигательной подготовленности: сдача контрольного норматива в беге на 30 м.	6	6	ОК-7
51	Игра – эстафета с предметами.	6	6	ОК-7
52	Техника бега на короткие дистанции: техника старта, бег по дистанции, финиширование.	6	6	ОК-7
53	Броски набивного мяча в парах, тройках.	6	6	ОК-7
54	Подготовка к сдаче учебного норматива в беге на 2000 м (дев.) и на 3000 м (юн.).	6	6	ОК-7
55	Специальные упражнения в легкой атлетике: беговые и прыжковые упражнения.	6	6	ОК-7
56	Подвижные игры, упражнения на координацию.	6	6	ОК-7
57	Сдача учебных нормативов по легкой атлетике и контрольных нормативов по двигательной подготовленности.	6	5,1	ОК-7
58	Контактная работа при приеме зачета по курсу «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)» /К/	1- 6	0,9	ОК-7

Реализация программы предполагает использование традиционной и активной форм обучения на практических занятиях.

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### Приложение №1

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Рекомендуемая литература

<b>6.1.1. Основная литература</b>				
№ п/п	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во
1	Тычинин Н.В.	Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Тычинин. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – 978-5-00032-250-5. <a href="http://www.iprbookshop.ru/70821.html">http://www.iprbookshop.ru/70821.html</a>		ЭБС IPRbooks
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
№ п/п	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во
1	Ильинич В.И.	Физическая культура студента и жизнь: учеб. для вузов / под ред. В. И. Ильинича.	М.: Гардарики, 2010.	15
<b>6.1.3. Методические разработки</b>				
№ п/п	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во
1	Петраков М.А.	Общая физическая подготовка в вузе: учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами аграрного вуза по направлению подготовки 38.03.02 – «Менеджмент» / М. А. Петраков, С. Н. Прудников, С. В. Морозов. - Брянск: Изд-во Брянский ГАУ, 2018. - 22 с. - Режим доступа: <a href="http://www.bgsha.com/ru/book/440463/">http://www.bgsha.com/ru/book/440463/</a> . - Загл. с экрана	Брянск. Издательство БГАУ, 2018	ЭБС БГАУ
2	Молчанов В.П.	Волейбол. Основы техники и методика обучения игры в волейбол для студентов непрофильного вуза: учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами вуза по направлению подготовки 38.03.02 – «Менеджмент» / В. П. Молчанов, С. Н. Прудников, С. В. Морозов. - Брянск: Изд-во Брянский ГАУ, 2018. - 16 с. Прудников С.Н. - Режим	Брянск. Издательство БГАУ, 2018.	ЭБС БГАУ

		доступа: <a href="http://www.bgsha.com/ru/book/433258/">http://www.bgsha.com/ru/book/433258/</a> - Загл. с экрана		
--	--	---	--	--

## 6.2. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Компьютерная информационно-правовая система «КонсультантПлюс»
2. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru/>
3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>
4. Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" <http://www.ict.edu.ru/>

## Информационные ресурсы

№	Наименование интернет ресурса	Интернет ссылка на ресурс
1.	Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ.	<a href="http://mon.gov.ru">http://mon.gov.ru</a>
2.	Официальный сайт Министерства здравоохранения РФ.	<a href="https://www.rosminzdrav.ru">https://www.rosminzdrav.ru</a>
3.	FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire).	<a href="http://fisunet.net">http://fisunet.net</a>
4.	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.	<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>
5.	Спортивная Россия – отраслевая информационная сеть.	<a href="http://www.infosport.ru/">http://www.infosport.ru/</a>
6.	Российский Студенческий Спортивный Союз.	<a href="http://www.studsport.ru">http://www.studsport.ru</a>
7.	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования.	<a href="http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/">http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/</a>

## 6.3. Перечень программного обеспечения

Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian  
 Операционная система Microsoft Windows 7 Professional Russian  
 Операционная система Microsoft Windows 10 Professional Russian  
 Офисное программное обеспечение Microsoft Office 2010 Standart  
 Офисное программное обеспечение Microsoft Office 2013 Standart  
 Офисное программное обеспечение Microsoft Office 2016 Standart  
 Офисное программное обеспечение OpenOffice  
 Офисное программное обеспечение LibreOffice  
 Программа для распознавания текста ABBYY Fine Reader 11  
 Программа для просмотра PDF Foxit Reader  
 Web-браузер – Internet Explorer, Google Chrome, Yandex браузер

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Специальные помещения:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, для проведения самостоятельной работы – аудитория 3-301, имеющая видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения;

- для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций  
- спортивный зал №1, спортивный зал №2, лыжная база, стадион, хоккейный корт, шахматный клуб, конноспортивная база. Оснащены необходимым инвентарем.



## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

**(Легкая атлетика)**

### 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: 38.03.02 Менеджмент

Профиль: Производственный менеджмент

Дисциплина: Легкая атлетика

Форма промежуточной аттестации: зачет

### 2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ И ЭТАПЫ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ

#### 2.1. Компетенции, закрепленные за дисциплиной ОПОП ВО

Изучение дисциплины «*Легкая атлетика*» направлено на формировании следующих компетенций:

#### **общекультурных компетенций (ОК)**

**ОК-7:** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### 2.2. Процесс формирования компетенций по дисциплине «Легкая атлетика»

№ раздела	Наименование раздела	З.	У.	Н.
		1	1	1
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, общей выносливости	+	+	+
2	Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости	+	+	+

Сокращение:

З. - знание; У. - умение; Н. - навыки.

### 2.3. Структура компетенций по дисциплине «Легкая атлетика»

ОК-7: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.					
Знать (З.1)		Уметь (У.1)		Владеть (Н.1)	
роль легкой атлетики как эффективного средства физической культуры и спорта; методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий легкоатлетической направленности; возрастно-половые особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков в легкой атлетике; методы и организацию комплексного контроля в занятиях легкой атлетикой.	Практические занятия раздела № 1-2	выполнять соревновательные упражнения различных видов легкой атлетики для развития физических качеств; анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий легкоатлетической направленности.	Практические занятия раздела № 1-2	техникой выполнения легкоатлетических упражнений.	Практические занятия раздела № 1-2

### 3. ПОКАЗАТЕЛИ, КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОМПЕТЕНЦИЙ И ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

#### 3.1. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Легкая атлетика»

##### Вопросы к зачету:

1. Место легкой атлетики в системе физического воспитания.
2. Классификация видов легкой атлетики, их происхождение.
3. История развития легкой атлетики.
4. Появление и развитие легкой атлетики в России.
5. Основные понятия в легкой атлетике. Спортивная техника, ее качественные и количественные показатели.
6. Характеристика техники ходьбы.
7. Характеристика техники бега.
8. Характеристика техники прыжков.
9. Характеристика техники метаний.
10. Анализ техники бега на короткие дистанции.
11. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
12. Особенности техники эстафетного бега.
13. Анализ техники прыжка с шестом.
14. Анализ техники толкания ядра.
15. Анализ техники метания копья.
16. Анализ техники метания диска.
17. Техника барьерного бега на 100 и 110 метров.
18. Техника бега на 400 метров с барьерами.
19. Общая характеристика семиборья.
20. Общая характеристика десятиборья.
21. Организация соревнований по легкой атлетике.
22. Состав судейских бригад на соревнованиях по различным видам легкой атлетики. Права и обязанности судей и участников.

23. Правила соревнований по ходьбе и бегу.
24. Правила соревнований по прыжкам.
25. Правила соревнований по метаниям.
26. Правила соревнований в многоборьях, их особенности.
27. Характеристика методов обучения технике легкоатлетических видов.
28. Роль физической подготовки в освоении техники.
29. Типовая схема обучения технике легкоатлетических видов.
30. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
31. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
32. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
33. Особенности методики обучения технике бега на различные спринтерские дистанции.
34. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции, его особенности.
35. Методика обучения технике барьерного бега.
36. Методика обучения технике прыжка в длину.
37. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание».
38. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
39. Методика обучения технике толкания ядра.
40. Методика обучения технике метания диска.
41. Методика обучения технике метания копья.
42. Методика обучения технике метания гранаты.
43. Особенности технической подготовки в многоборьях.
44. Характеристика системы спортивной подготовки.
45. Особенности тренировочного процесса в легкой атлетике.
46. Средства и методы подготовки легкоатлетов, их общая характеристика.
47. Содержание спортивной подготовки.
48. Основные принципы спортивной подготовки в легкой атлетике.
49. Динамика развития физических качеств и их взаимосвязь.
50. Тестирование в легкой атлетике, его виды и разновидности.

### **Критерии оценки компетенций**

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Легкая атлетика» проводится в соответствии с Уставом Университета, Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов по программам ВО. Промежуточная аттестация по дисциплине «Легкая атлетика» проводится в соответствии с рабочим учебным планом в 1-6 семестрах в форме зачета. Студент допускается к зачету по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине: выполнения всех заданий, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

#### ***Формы текущего контроля успеваемости, промежуточных и итоговых аттестаций сформированности компетенции***

Текущий контроль успеваемости производится при помощи тестовых заданий. Обязательно учитывается посещаемость и работа на практических занятиях.

Промежуточная аттестация осуществляется при помощи традиционных форм контроля (защита реферата, выполнение контрольных нормативов). Условием допуска к контрольным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Студенты, не отработавшие пропущенные занятия, к сдаче зачета не допускаются.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительному и специальному медицинским отделениям, лица с ОВЗ выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья. Студенты, полностью освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и тематических рефератов.

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

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Шкалы оценивания		Критерии оценивания
		традиционная	баллы	
Знает	роль легкой атлетики как эффективного средства физической культуры и спорта; методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий легкоатлетической направленности; возрастно-половые особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков в легкой атлетике; методы и организацию комплексного контроля в занятиях легкой атлетикой (ОК-7)	зачтено	50-80	Теоретическое и практическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные рабочей программой задания и контрольные нормативы выполнены на оценку «отлично», «хорошо», «удовлетворительно». Посещаемость занятий – 90-100%
Умеет	выполнять соревновательные упражнения различных видов легкой атлетики для развития физических качеств; анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий легкоатлетической направленности (ОК-7)			
Владет	техникой выполнения легкоатлетических упражнений (ОК-7)			
Знает	роль легкой атлетики как эффективного средства физической культуры и спорта; методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий легкоатлетической направленности; возрастно-половые особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков в легкой атлетике; методы и организацию комплексного контроля в занятиях легкой атлетикой (ОК-7)	не зачтено	0-49	Теоретическое и практическое содержание дисциплины не освоено полностью; необходимые практические навыки работы не сформированы, все предусмотренные рабочей программой задания и контрольные нормативы выполнены с грубыми ошибками, ниже оценки «удовлетворительно», либо совсем не выполнены.
Умеет	выполнять соревновательные упражнения различных видов легкой атлетики для развития физических качеств; анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий легкоатлетической направленности (ОК-7)			
Владет	техникой выполнения легкоатлетических упражнений (ОК-7)			

**Темы рефератов по дисциплине «Легкая атлетика»**

1. История развития мировой легкой атлетики.
2. История развития Российской легкой атлетики.

3. Эволюция техники легкоатлетических упражнений.
4. Классификация и характеристика беговых видов легкой атлетики.
5. Классификация и характеристика прыжков в высоту и в длину.
6. Классификация и характеристика легкоатлетических метаний.
7. Сравнительный анализ техники спортивной ходьбы от обычной ходьбы и бега.
8. Сравнительный анализ техники бега на короткие и средние дистанции.
9. Сравнительный анализ техники прыжков в высоту способом «перешагивание» и «фосбери-флоп».
10. Сравнительный анализ техники прыжков в длину способом «прогнувшись», «согнув ноги» и «ножницы».
11. Сравнительный анализ техники разбега в толкании ядра.
12. Сравнительный анализ техники метания копья, гранаты и мяча.
13. Роль имитационных упражнений в овладении техникой легкоатлетических видов.
14. Оздоровительное направление в легкой атлетике.
15. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

### **Требования к реферату**

1. Написание реферата по дисциплине «Легкая атлетика» является одним из методов организации самостоятельной работы студентов.
2. Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.
3. Объем реферата – не менее 10 страниц, формата А 4, шрифт – размер 14, интервал – 1,5.
4. Реферат должен иметь:
  - титульный лист;
  - содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);
  - текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;
  - практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;
  - список литературы должен содержать не менее 5 источников.

### **Критерии оценки:**

Оценка «**зачтено**» по теоретическому разделу выставляется студенту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления реферата; реферат имеет чёткую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата.

Оценка «**не зачтено**» выставляется студенту, если содержание реферата не соответствует заявленной в названии тематике или в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; есть нарушения композиции и структуры; в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть многочисленные орфографические, пунктуационные, грамматические,

лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст реферата представляет собой не переработанный текст другого автора (других авторов).

### **3.2. Оценочные средства для проведения текущего контроля знаний, умений и навыков по дисциплине «Легкая атлетика»**

#### **1. Типовое тестовое задание:**

##### **1. Наиболее устойчивые виды передвижения человека?**

- а) бег;
- б) ходьба;
- в) прыжки;
- г) на велосипеде.

##### **2. Какой вид бега наиболее развивает дыхательную систему?**

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) на марафонские дистанции.

##### **3. Что означает сплетение пяти олимпийских колец?**

- а) виды спорта;
- б) страны;
- в) континенты;
- г) мифологические символы.

##### **4. Угол сектора для метания мяча составляет ...**

- а) 45 градусов;
- б) 40 градусов;
- в) 29 градусов;
- г) коридор шириной 10 метров.

##### **5. В эстафете 4x100 м палочку следует передавать ...**

- а) в разноимённую руку;
- б) из правой руки в правую;
- в) в любую руку;
- г) из левой руки в правую.

##### **6. Уровень физической подготовленности при прекращении занятий заметно снижается (возвращается к исходному) уже через:**

- а) 2 недели;
- б) 2 месяца;
- в) 0,5 года;
- г) 1 год.

##### **7. Короткие или средние периоды работы, чередующиеся с такими же периодами отдыха или пониженной активности, характерны для:**

- а) силовой тренировки;
- б) интервальной тренировки;
- в) непрерывной тренировки;
- г) круговой тренировки.

**8. Существуют следующие способы передачи эстафетной палочки:**

- а) вертикальный и горизонтальный;
- б) слева и справа;
- в) сверху и снизу;
- г) на месте и в движении.

**9. Цель движений в полёте в прыжках в длину заключается в ...**

- а) уменьшении сопротивления воздуху;
- б) увеличении скорости;
- в) поддержании равновесия;
- г) уменьшении действия силы тяжести.

**10. Обучение метаниям начинается с ...**

- а) предварительной части разбега;
- б) держания и выпуска снаряда;
- в) бросковой части разбега;
- б) финального усилия.

Ключ к заданиям: 1-б 2-г 3-в 4-в 5-а 6-б 7-б 8-в 9-в 10-б

**Критерии и шкалы оценивания**

**Тест** (за правильный ответ дается 1 балл):

Процент правильных ответов	50-60%	61-80%	81-100%
Количество баллов за решенный тест	20-24	25-32	33-40

Оценка **2** – менее 50%, оценка **3** – 61-80%, оценка **4** – 81-90%, оценка **5** – 91-100%.

**2. Практические зачетные требования****Нормативы и оценка физической подготовленности студентов 1 и 2 курсов**

*Зачетные требования и контрольные нормативы по разделу  
«Бег на короткие дистанции (спринт)», «Эстафетный бег»*

Вид	Ед. изм.	Нормативы физической подготовленности					
		Жен.			Муж.		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 м	сек	16,0	15,4	15,0	13,9	13,3	13,0
Бег 400 м	мин	1,20	1,18	1,15	1,06	1,03	1,00

*Зачетные требования и контрольные нормативы по разделу «Прыжки в длину с разбега»*

Вид	Ед. изм.	Нормативы физической подготовленности					
		Жен.			Муж.		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	см	350	390	430	400	450	500

*Зачетные требования и контрольные нормативы по разделу «Метание»*

Вид	Ед. изм.	Нормативы физической подготовленности					
		Жен.			Муж.		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Метание малого мяча	м	25	32	39	-		
Метание гранаты	м	-			36	42	44

**Нормативы и оценка физической подготовленности студентов 3 курса**

*Сдача нормативов физической подготовленности (четырёхборье)*

Вид	Ед. изм.	Нормативы физической подготовленности					
		Жен.			Муж.		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 м	сек	16,0	15,4	15,0	13,9	13,3	13,0
Бег 800 м	мин	3,25	3,15	3,00	-	-	-
Бег 1500 м	мин	-	-	-	5,35	5,20	5,10
Метание гранаты	м	-	-	-	36	42	44
Метание мяча	м	25	32	39	-	-	-
Прыжок в длину	см	350	390	430	400	450	500

Четырёхборье проводится в один день, участие во всех видах обязательно. Оценка «2» не входит в сумму баллов. Баллы суммируются, по сумме баллов студент получает итоговую оценку.

Итоговая оценка	Сумма баллов
удовлетворительно	12-14
хорошо	15-17
отлично	18-20



**Методические указания для выполнения контрольных нормативов:**

Бег на 100, 400 м – низкий старт выполняется с колодок, под команды стартера.

Бег на 800 / 1500 м проводится на стадионе с общего старта.

Прыжки в длину с разбега – дается три попытки.

Метание малого мяча – вес снаряда 150 гр, выполняется три попытки.

Метание гранаты – вес снаряда мужского 700 г, женского – 500 г, выполняется три попытки.