

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 22.07.2025 14:58:18  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bfff679172803da5b7b559f6c69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
**«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»**  
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра спортивных дисциплин

Согласовано  
деканом факультета физической культуры и  
спорта

«19» марта 2025 г.

  
/Кулишенко И.В./

### Рабочая программа дисциплины

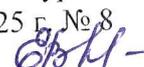
Легкая атлетика

**Направление подготовки**  
49.04.01 Физическая культура

**Программа подготовки:**  
Профессиональное образование в отрасли физической культуры и спорта

**Квалификация**  
Магистр

**Форма обучения**  
Очная

Согласовано учебно-методической комиссией  
Факультет физической культуры и спорта  
Протокол «19» марта 2025 г. № 8  
Председатель УМКом   
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой спортивных  
дисциплин  
Протокол от «24» февраля 2025 г. № 7  
Зав. кафедрой   
/Антипов А.В./

Москва  
2025

Автор-составитель:  
Шустова Е.В., кандидат педагогических наук, доцент

Рабочая программа дисциплины «Легкая атлетика» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.17 г. №944.

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	4
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	7
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	9
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	26
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	26
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	26
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	27

# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

## 1.1. Цель и задачи дисциплины

### Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Легкая атлетика» является изучение вопросов теории и методики обучения и преподавания легкой атлетики, организации и проведения соревнований и спортивно-массовых мероприятий в образовательных учреждениях различного типа.

### Задачи дисциплины.

1. Изучение истории, теории и методик преподавания видов легкой атлетики;
2. овладение техникой легкоатлетических упражнений;
3. приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для ведения успешной профессиональной деятельности.

## 1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

СПК-1. Способен осуществлять реализацию образовательного процесса, используя педагогически обоснованные формы, методы, способы, приемы организации деятельности обучающихся и современные технические средства обучения и образовательные технологии.

СПК-2. Способен осуществлять выбор и эффективно использовать современные средства материально-технического обеспечения с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и условий проведения тренировочной и соревновательной деятельности.

СПК-4. Способен разрабатывать алгоритм соревновательной деятельности и обеспечивать его реализацию.

ДПК-1. Способен корректировать тренировочную и соревновательную нагрузку на основе контроля состояния спортсмена.

ДПК-2. Способен проектировать и разрабатывать учебно-методическое и научно-методическое обеспечение реализации образовательного процесса в системе профессионального образования и осуществлять оценку качества их эффективности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Для качественного изучения программного материала магистрантам необходимы знания, умения и компетенции, приобретаемые в рамках изучения учебных дисциплин, непосредственно входящих в процесс профессиональной подготовки по программам подготовки бакалавров и специалистов. В число таких дисциплин входят: «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте», «Теория и методика физической культуры и спорта», «Технология научных исследований в физической культуре и спорте» - это общие дисциплины, которые применимы ко всем. Параллельно изучаются дисциплины: «Профессионализм в сфере физической культуры и спорта», «Теория физической культуры и технология физического воспитания в системе физкультурного образования»-гимнастика и плавание, «Построение и планирование тренировочного процесса в спорте», «Физическая работоспособность: способы оценки и развития»- легкая атлетика и спортивные игры.

## 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Кол-во часов
------------------------------	--------------

	Форма обучения
	очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	3
Объем дисциплины в часах	108
Контактная работа	28,2
Лекции	8
Практические занятия	20
Контактные часы на промежуточную аттестацию	0,2
Зачет	0,2
Самостоятельная работа	72
Контроль	7,8

Форма промежуточной аттестации: зачет во 2 семестре на 1 курсе по очной форме обучения

### 3.2.Содержание дисциплины

#### По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Лекции	Практические занятия
Раздел I. Основы легкой атлетики	<b>1</b>	
Тема 1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.	0,5	
Тема 2. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.	0,5	
Раздел II. Техника легкоатлетических видов спорта.	<b>1</b>	
Тема 1. Основы техники видов легкой атлетики.	1	
Тема 2. Техника спортивной ходьбы и бега.		4
Тема 3. Техника легкоатлетических прыжков.		2
Тема 4. Техника легкоатлетических метаний.		2
Раздел III. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта.	<b>2</b>	
Тема 1. Основы методики обучения.	2	
Тема 2. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега.		2
Тема 3. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков.		2
Тема 4. Методика обучения технике легкоатлетических метаний.		2
Раздел IV. Легкая атлетика в физическом воспитании школьников.	<b>2</b>	
Тема 1. Формы проведения занятий по легкой атлетике в	2	

общеобразовательной школе.		
Тема 2. Методика проведения занятий по легкой атлетике		2
Раздел V. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.	2	2
Тема 1. Виды и характер соревнований по легкой атлетике.	1	
Тема 2. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метаниям и многоборьям. Судейство соревнований.	1	2
Итого	8	20

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Исследуемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
Средства физического воспитания	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	8	Подготовка доклада Подготовка реферата Подготовка контрольной работы	Учебная литература.	Доклад Реферат Контрольная работа
	Специальные упражнения	4	Подготовка доклада Подготовка реферата Подготовка контрольной работы	Учебная литература.	Доклад Реферат Контрольная работа
Формирование профессиональных умений	Составление плана-конспекта общей и специальной части разминки (подготовительной части занятия)	6	Подготовка доклада Подготовка реферата Подготовка контрольной работы	Учебная литература.	Доклад Реферат Контрольная работа
	Подвижные игры для развития двигательных качеств средствами легкой атлетики	4	Подготовка доклада Подготовка реферата Подготовка контрольной работы	Учебная литература.	Доклад Реферат Контрольная работа
	Подготовка и проведение вводно-подготовительной	4	Подготовка доклада Подготовка	Учебная литература.	Доклад Реферат Контрольная

	части занятия		реферата Подготовка контрольной работы		я работа
Методика обучения технике легкоатлетич еских упражнений	Методика обучения технике бега на короткие дистанции	6	Подготовка доклада Подготовка реферата Подготовка контрольной работы	Учебная литература.	Доклад Реферат Контрольна я работа
	Методика обучения технике прыжка в длину	2	Подготовка доклада Подготовка реферата Подготовка контрольной работы	Учебная литература.	Доклад Реферат Контрольна я работа
	Методика обучения технике прыжка в высоту	4	Подготовка доклада Подготовка реферата Подготовка контрольной работы	Учебная литература.	Доклад Реферат Контрольна я работа
	Методика обучения технике метания гранаты, копья	4	Подготовка доклада Подготовка реферата Подготовка контрольной работы	Учебная литература.	Доклад Реферат Контрольна я работа
	Методика обучения технике толкания ядра	4	Подготовка доклада Подготовка реферата Подготовка контрольной работы	Учебная литература.	Доклад Реферат Контрольна я работа
	Методика обучения технике эстафетного бега	2	Подготовка доклада Подготовка реферата Подготовка контрольной работы	Учебная литература.	Доклад Реферат Контрольна я работа
	Методика обучения технике метания диска	2	Подготовка доклада Подготовка реферата Подготовка контрольной работы	Учебная литература.	Доклад Реферат Контрольна я работа

	Методика обучения технике тройного прыжка	2	Подготовка доклада Подготовка реферата Подготовка контрольной работы	Учебная литература.	Доклад Реферат Контрольная работа
Методика проведения урока по легкой атлетике	Методика проведения урока по легкой атлетике в младших классах	10	Подготовка доклада Подготовка реферата Подготовка контрольной работы	Учебная литература.	Доклад Реферат Контрольная работа
	Методика проведения урока по легкой атлетике в средних классах	6	Подготовка доклада Подготовка реферата Подготовка контрольной работы	Учебная литература.	Доклад Реферат Контрольная работа
	Методика проведения школьного урока по легкой атлетике в средних классах	10	Подготовка доклада Подготовка реферата Подготовка контрольной работы	Учебная литература.	Доклад Реферат Контрольная работа

## **5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
СПК-1. Способен осуществлять реализацию образовательного процесса, используя педагогически обоснованные формы, методы, способы, приемы организации деятельности обучающихся и современные технические средства обучения и образовательные технологии.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
СПК-2. Способен осуществлять выбор и эффективно использовать современные средства материально-технического обеспечения с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и условий проведения тренировочной и соревновательной деятельности.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
СПК-4. Способен разрабатывать алгоритм соревновательной деятельности и обеспечивать его реализацию.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

<p>ДПК-1. Способен корректировать тренировочную и соревновательную нагрузку на основе контроля состояния спортсмена.</p>	<p>1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа</p>
<p>ДПК-2. Способен проектировать и разрабатывать учебно-методическое и научно-методическое обеспечение реализации образовательного процесса в системе профессионального образования и осуществлять оценку качества их эффективности.</p>	<p>1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа</p>

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

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
<b>СПК-1</b>	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<p><b>Знать:</b> - Методы, формы, способы, приемы организации и преподавания учебных дисциплин</p> <p><b>Уметь:</b> - Выполнять деятельность и (или) демонстрировать элементы деятельности, осваиваемой обучающимися, и (или) выполнять задания, предусмотренные программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту;</p> <p><b>Владеть:</b> - организовывать решение учебных задач (в индивидуальной или групповой форме) в соответствии с уровнем познавательного и личностного развития различного возраста, сохраняя при этом баланс предметной и метапредметной составляющей их содержания.</p>	Устный опрос, Доклад	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания доклада
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<p><b>Знать:</b> - методы контроля результатов освоения учебного предмета, курса дисциплины (модуля) в процессе промежуточной аттестации (самостоятельно и(или) в составе комиссии)</p> <p>- методы оценки результатов освоения учебного предмета, курса дисциплины</p>	Письменный опрос Реферат Контрольная работа	Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания

			<p>(модуля) в процессе промежуточной аттестации (самостоятельно и(или) в составе комиссии)</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать работу обучающихся на учебных занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении программы учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту;</li> <li>- контролировать работу обучающихся на учебных занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении программы учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами оценивания освоения образовательной программы при проведении итоговой (государственной итоговой) аттестации в составе экзаменационной комиссии</li> <li>- методами внесением корректив в рабочую программу, план изучения учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту, образовательные технологии, задания для самостоятельной работы, собственную профессиональную деятельность;</li> <li>- определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания</li> </ul>		контрольно й работы
<b>СПК-2</b>	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы и методы спортивной</li> </ul>	Устный опрос,	Шкала оценивания

		2. Самостоятельная работа	<p>подготовки квалифицированных спортсменов;</p> <p>- закономерности формирования долгосрочной адаптации у спортсменов под воздействием физических нагрузок разной направленности;</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>- оперировать научными знаниями о спортивной подготовке в избранном виде спорта;</p> <p>- применять на практике знания о современных технологиях, средствах и методах подготовки квалифицированных спортсменов;</p> <p>- использовать научную информацию для анализа, контроля и управления процессом подготовки спортсменов;</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>- методиками контроля и управления тренировочным процессом, видеть главное на определенном этапе в подготовке спортсменов и приоритетности профессиональных задач</p>	Доклад	устного опроса Шкала оценивания доклада
Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<p><b>Знать:</b></p> <p>- Содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на различных этапах спортивной подготовки</p> <p>- Предельные тренировочные нагрузки</p> <p>- Объем индивидуальной спортивной подготовки</p> <p>- Современные новейшие методы тренировочной работы</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>- планировать тренировочный процесс, определять первоочередные и</p>	Письменный опрос Реферат Контрольная работа	Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания контрольной работы

			<p>долгосрочные цели спортивной тренировки, разрабатывать целевые программы спортивной подготовки с учетом приоритетов в развитии физических качеств, технических навыков, функциональных возможностей спортсменов;</p> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-современными технологиями, средствами и методами подготовки спортсменов, навыками разработки целевых тренировочных программ и планов подготовки квалифицированных спортсменов;</li> <li>- современными технологиями научно-методического обеспечения подготовки спортсмена, инструментарием научного исследования спортивной тренировки, технологиями развития творческого мышления.</li> </ul>		
<b>СПК-4</b>	Пороговый	<p>1.Работа на учебных занятиях</p> <p>2. Самостоятельная работа</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на различных этапах спортивной подготовки</li> <li>- Предельные тренировочные нагрузки</li> <li>Объем индивидуальной спортивной подготовки</li> <li>- Специфика проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-определять первоочередные и долгосрочные цели спортивной</li> </ul>	Устный опрос, Доклад	<p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания доклада</p>

			<p>тренировки, - разрабатывать целевые программы спортивной подготовки с учетом приоритетов в развитии физических качеств, технических навыков, функциональных возможностей спортсменов;</p> <p><b>Владеть:</b> -современными технологиями, средствами и методами подготовки спортсменов, навыками разработки целевых тренировочных программ и планов подготовки квалифицированных спортсменов</p>		
	Продвинутый	<p>1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа</p>	<p><b>Знать:</b> - Содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на различных этапах спортивной подготовки - Предельные тренировочные нагрузки Объем индивидуальной спортивной подготовки - Специфика проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований</p> <p><b>Уметь:</b> -определять первоочередные и долгосрочные цели спортивной тренировки, - разрабатывать целевые программы спортивной подготовки с учетом приоритетов в развитии физических качеств, технических навыков, функциональных возможностей спортсменов;</p>	<p>Письменный опрос Реферат Контрольная работа</p>	<p>Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания контрольной работы</p>

			<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современными технологиями, средствами и методами подготовки спортсменов, навыками разработки целевых тренировочных программ и планов подготовки квалифицированных спортсменов</li> </ul>		
ДПК-1	Пороговый	<p>1. Работа на учебных занятиях</p> <p>2. Самостоятельная работа</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Режимы тренировочной работы</li> <li>- Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапе начальной подготовки по виду спорта;</li> <li>- Основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи</li> <li>- Санитарно-гигиенические требования к организациям дополнительного образования, дошкольным, общеобразовательным, профессиональным образовательным организациям, организациям высшего и дополнительного профессионального образования, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, адекватно выбирать средства и методы подготовки при составлении перспективных и оперативных планов.</li> <li>- Определять физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы</li> </ul>	<p>Устный опрос, Доклад</p>	<p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания доклада</p>

			<p>со спортсменами различной квалификации.</p> <p>-Описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в спорте.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современными технологиями научно-методического обеспечения подготовки спортсмена,</li> <li>- инструментарием научного исследования спортивной тренировки,</li> <li>- технологиями развития творческого мышления</li> </ul>		
	Продвинутый	<p>1.Работа на учебных занятиях</p> <p>2. Самостоятельная работа</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Режимы тренировочной работы</li> <li>-Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапе начальной подготовки по виду спорта;</li> <li>- Основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи</li> <li>-Санитарно-гигиенические требования к организациям дополнительного образования, дошкольным, общеобразовательным, профессиональным образовательным организациям, организациям высшего и дополнительного профессионального образования, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать физические способности и функциональное состояние</li> </ul>	<p>Письменный опрос</p> <p>Реферат</p> <p>Контрольная работа</p>	<p>Шкала оценивания письменного опроса</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> <p>Шкала оценивания контрольной работы</p>

			<p>занимающихся, адекватно выбирать средства и методы подготовки при составлении перспективных и оперативных планов.</p> <p>-Определять физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы со спортсменами различной квалификации.</p> <p>- Описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в спорте.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>- методиками контроля и управления тренировочным процессом, видеть главное на определенном этапе в подготовке спортсменов и приоритетности профессиональных задач;</p> <p>- современными технологиями научно-методического обеспечения подготовки спортсмена, инструментарием научного исследования спортивной тренировки, технологиями развития творческого мышления</p>		
<b>ДПК-2</b>	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<p><b>Знать:</b></p> <p>-документацию, обеспечивающей реализацию программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) СПО, профессионального обучения и(или) ДПП</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>- Проведение учебных занятий по учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям)</p>	Устный опрос, Доклад	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания доклада

			<p>образовательной программы;</p> <p>- Организация самостоятельной работы обучающихся по учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям) образовательной программы;</p> <p>- Консультирование обучающихся и их родителей (законных представителей) по вопросам профессионального самоопределения, профессионального развития, профессиональной адаптации на основе наблюдения за освоением профессиональной компетенции (для преподавания учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), ориентированного на освоение квалификации (профессиональной компетенции))</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>-Разработка мероприятий по модернизации оснащения учебного помещения (кабинета, лаборатории, спортивного зала, иного места занятий), формирование его предметно-пространственной среды, обеспечивающей освоение учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы</p> <p>- Разработка и обновление рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) СПО, профессионального обучения и(или) ДПП</p>		
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<p><b>Знать:</b></p> <p>-документацию, обеспечивающей реализацию программ учебных предметов, курсов, дисциплин</p>	Письменный опрос Реферат Контрольная	Шкала оценивания письменного опроса

			<p>(модулей) СПО, профессионального обучения и(или) ДПП</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Планирование занятий по учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям) программ СПО, профессионального обучения и(или) ДПП</li> <li>- проводить текущий контроль, оценка динамики подготовленности и мотивации обучающихся в процессе изучения учебного предмета, курса, дисциплины (модуля)</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Руководством учебно-профессиональной, проектной, исследовательской и иной деятельностью обучающихся по программам СПО и(или) ДПП, в том числе подготовкой выпускной квалификационной работы (если она предусмотрена)</li> <li>- Разработка и обновление учебно-методического обеспечения учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) программ СПО, профессионального обучения и(или) ДПП, в том числе оценочных средств для проверки результатов их освоения</li> </ul>	<p>работа</p>	<p>Шкала оценивания реферата</p> <p>Шкала оценивания контрольной работы</p>
--	--	--	---	---------------	---



### Шкала оценивания устных опросов

Балл	Требования к критерию
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;</li> <li>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li> <li>- излагает материал последовательно и правильно</li> </ul>
0,5	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
0,25	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: <ul style="list-style-type: none"> <li>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>- излагает материал непоследовательно</li> </ul>
0	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

### Шкала оценивания письменных опросов

Оценка	Критерии оценивания
1	Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно
0,5	Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей.
0,25	В работе допущены существенные отклонения от темы; работа достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения.
0	не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений

### Шкала оценивания докладов

№ п/п	Оцениваемые параметры	Оценка в баллах
1.	<p>Качество доклада:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;</li> <li>- четко выстроен;</li> <li>- рассказывается, но не объясняется суть работы;</li> <li>- зачитывается.</li> </ul>	<p>3</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>0</p>

2.	Использование демонстрационного материала: - автор представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался	2
	- использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности;	1
	- представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен плохо, неграмотно.	0
3.	Качество ответов на вопросы:	
	- отвечает на вопросы;	3
	- не может ответить на большинство вопросов; - не может четко ответить на вопросы.	2 1
4.	Владение научным и специальным аппаратом:	
	- показано владение специальным аппаратом;	3
	- использованы общенаучные и специальные термины; - показано владение базовым аппаратом.	2 1
5.	Четкость выводов:	
	- полностью характеризуют работу;	3
	- нечетки; - имеются, но не доказаны.	2 1
<b>Итого максимальное количество баллов:</b>		<b>14</b>

### Шкала оценивания контрольных работ

Критерий оценивания	Требования к критерию
1	1. глубоко, осмысленно, в полном объеме усвоил программный материал, излагает его на высоком научном уровне, изучил обязательную и дополнительную литературу, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций; 2. усвоил методологию данной дисциплины, свободно владеет понятиями, определениями, терминами; 3. умеет анализировать и выявлять взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими дисциплинами; 4. умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций; 5. показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности
0,5	1. полно раскрыл материал, предусмотренный программой, изучил обязательную литературу; 2. владеет методологией данной дисциплины, методами исследования, знает определение понятий в области технических средств; 3. умеет установить взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими областями знаний; 4. применяет теоретические знания на практике; 5. допустил незначительные неточности при изложении материала, не искажающие содержание ответа по существу вопроса.
0,25	1. владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения;

	<p>2. обладает достаточными знаниями для продолжения обучения и профессиональной деятельности;</p> <p>3. способен разобраться в конкретной практической ситуации.</p>
0	<p>1. показал проблемы в знании основного учебного материала;</p> <p>2. не может дать чётких определений, понятий;</p> <p>3. не может разобраться в конкретной практической ситуации;</p> <p>4. не может успешно продолжать дальнейшее обучение в связи с недостаточным объёмом знаний.</p>

### Критерии оценивания реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 4 балла	<ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальность проблемы и темы;</li> <li>- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;</li> <li>- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.</li> </ul>
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 6 баллов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие плана теме реферата;</li> <li>- соответствие содержания теме и плану реферата;</li> <li>- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;</li> <li>- обоснованность способов и методов работы с материалом;</li> <li>- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;</li> <li>- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.</li> </ul>
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 4 балла	<ul style="list-style-type: none"> <li>- круг, полнота использования литературных источников по проблеме;</li> <li>- привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).</li> </ul>
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 3 балла	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильное оформление ссылок на используемую литературу;</li> <li>- грамотность и культура изложения;</li> <li>- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;</li> <li>- соблюдение требований к объёму реферата;</li> <li>- культура оформления: выделение абзацев.</li> </ul>
5. Грамотность Макс. - 3 балла	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;</li> <li>- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;</li> <li>- литературный стиль.</li> </ul>
Итого максимальное количество баллов:	20 баллов

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

### Примерная тематика рефератов

1. Лёгкая атлетика в Древней Греции.
2. Представительство лёгкой атлетики в олимпийском движении современности.
3. Биографии известных легкоатлетов – чемпионов и рекордсменов Олимпийских игр, Чемпионатов Мира, Европы, СССР, России.
4. История возникновения и эволюция техники отдельных видов лёгкой атлетики.
5. Создание, структура и функции международной (российской) федерации лёгкой атлетики.
6. Лёгкая атлетика Московской области.
7. Развитие методики тренировки.

#### **Примерная тематика контрольных работ**

1. Эволюция способов прыжка в высоту .
2. «Большая шведская эстафета»
3. Скорость бега на разных дистанциях.
4. Результативность легкоатлетических прыжков .а
5. Старт в спринтерском беге.
6. Виды движений в беге на различные дистанции.

#### **Примерная тематика для устных опросов**

1. Двигательные качества, необходимые у бегунов на средние и длинные дистанции.
2. Подготовка в многоборьях.
3. Основы легкой атлетики.
4. Виды легкой атлетики.

#### **Примерная тематика докладов**

1. Бег на короткие дистанции (спринт). Эстафетный бег
2. Бег на средние дистанции. Кросс
3. Прыжки в высоту с разбега
4. Прыжки в длину с разбега
5. Метание гранаты
6. Толкание ядра

#### **Примерная тематика для письменных опросов**

7. Оценка уровня выносливости у легкоатлетов.
8. Техника упражнений легкой атлетики.
9. История развития легкой атлетики.
10. История развития легкой атлетики в России.

#### **Примерный перечень вопросов для зачета**

1. Анализ техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.
2. Анализ техники эстафетного бега.
3. Анализ техники метания мяча.
4. Анализ техники прыжков в длину (способы: «согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись»)
5. Анализ техники прыжков в высоту способом «перешагивание»
6. Методика обучения технике изученных видов.
7. Методика проведения подготовительной части урока легкой атлетики в школе и вузе.
8. Правила проведения соревнований по изученным видам лёгкой атлетики.

#### **5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Промежуточная аттестация по дисциплине складывается из результатов обучения, уровня работы магистранта, дисциплинированность, самостоятельность. Освоение дисциплины оценивается по балльной шкале.

Общее количество баллов по дисциплине – 100 баллов.

Максимальное количество баллов, которое может набрать магистрант в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Минимальное количество баллов, которые магистрант должен набрать в течение семестра за текущий контроль равняется 40 баллам.

Максимальная сумма баллов, которые магистрант может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

### Шкала оценивания зачета

Уровень оценивания		Критерии оценивания
<b>Зачет</b>	20-15	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Полное усвоение теоретического и практического материала, студентом даны исчерпывающие и обоснованные ответы на вопросы;</li> <li>- показано умение грамотно применять полученные теоретические знания в практических целях;</li> <li>- показано глубокое и творческое овладение основной и дополнительной литературой;</li> <li>- ответы отличаются четкостью и краткостью, мысли излагаются в необходимой логической последовательности.</li> </ul>
	15-5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Основное усвоение теоретического и практического материала, студентом даны полные, достаточно глубокие и обоснованные ответы на вопросы;</li> <li>- даны полные, но недостаточно обоснованные ответы на дополнительные вопросы;</li> <li>- показаны глубокие знания основной и недостаточные знания дополнительной литературы;</li> <li>- показано умение обосновывать высказываемые положения;</li> <li>- ответы в основном четкие и краткие, но в них не всегда выдерживалась логическая последовательность</li> </ul>
	5-0	- не выполнены условия, позволяющие оценить ответ как «зачтено».

### Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Оценка по 100-балльной системе	Оценка системе
41 – 100	«зачтено»
0 - 40	«не зачтено»

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Основная литература**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура [Текст] : методики практического обучения: учебник для вузов. - М. : КНОРУС, 2017. - 304с.
2. Борисова, О.А. Основа подготовки к сдаче легкоатлетических норм ГТО [Текст] : учеб. пособие. - М. : МГОУ, 2017. - 44с.
3. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики [Текст] : учебник для вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 7-е изд. - М. : Академия, 2013. - 464с.

### **6.2. Дополнительная литература**

1. Германов, Г.Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе [Электронный ресурс]: учеб. пособие для магистратуры. — М. : Юрайт, 2018. — 258 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/A23CE1C7-8EC2-4CAA-AA06-9E3F270418E3/legkaya-atletika-v-osnovnoy-i-sredney-polnoy-shkole#page/1>
2. Германов, Г.Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учеб. пособие для магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М. : Юрайт, 2018. — 461 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/140034B2-FC8A-4B12-A717-8E93D830E10F/fizicheskaya-kultura-v-shkole-legkaya-atletika#page/1>
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта [Текст] : легкая атлетика : учебник для вузов / Грецов Г.В., ред. - 2-е изд. - М. : Академия, 2014. - 288с.
4. Теория и методика избранного вида спорта [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов / под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд. — М. : Юрайт, 2018. — 247 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/3757A2B0-DEF9-4A8E-B56D-B64B94406E68/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta#page/1>

### **6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. <http://www.rsl.ru> - Российская государственная библиотека
2. <http://www.nlr.ru> - Российская национальная библиотека
3. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
4. <http://library.ru> - Library.ru. Информационно – справочный портал
5. <http://sigla.ru> - Сигла – служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран
6. <http://www.rusathletics.com> – сайт федерации легкой атлетики России.
7. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Лёгкая\\_атлетика](https://ru.wikipedia.org/wiki/Лёгкая_атлетика) - свободная энциклопедия
8. [mosathletics.ru](http://mosathletics.ru) – сайт федерации легкой атлетики г. Москва
9. [european-athletics.org](http://european-athletics.org) – сайт европейской федерации легкой атлетики
10. [nsportal.ru](http://nsportal.ru) – социальная сеть работников образования

## **7.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам

## **8.ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows  
Microsoft Office  
Kaspersky Endpoint Security

**Информационные справочные системы:**

Система ГАРАНТ  
Система «КонсультантПлюс»

**Профессиональные базы данных**

fgosvo.ru  
pravo.gov.ru  
www.edu.ru

## **9.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской.
- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.