

Документ подписан простой электронной подписью	МИНСТРОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал	
Информация о владельце: ФИО: Налізко Наталья Александровна Должность: Директор	Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Преподавание русского языка и литературы	стр. 1



**Рабочая программа дисциплины (модуля)
Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая
атлетика**

Направление подготовки (специальность)

45.03.01 Филология

Направленность (профиль)

Преподавание русского языка и литературы

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

очная

Год набора

2023, 2024

Костанай 2023 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована кафедрой

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол заседания № 10, от «16» мая 2023г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована учебно-методическим советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО "ЧелГУ"

Протокол заседания № 10, от «18» мая 2023г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована ученым советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО "ЧелГУ"

Протокол заседания № 10, от «25» мая 2023г.

Заведующий кафедрой _____ Нуртазенов Тюлюбай Калиевич, кандидат исторических наук, доцент

Авторы (составители) _____ доцент,
Калашников Александр Петрович;

_____ старший преподаватель, Павлина Иван Петрович;

Рецензент _____ кандидат педагогических наук, и.о. ассоциированного профессора (доцента) кафедры теории и практики физической культуры Костанайского регионального университета имени А.Байтурсынова, Огиенко Надежда Анатольевна

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Преподавание русского языка и литературы	стр. 3
---	--------

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цели

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по "Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Легкая атлетика", формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств легкой атлетики, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.2 Задачи

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формирование навыков использования различных методик и техник легкой атлетики для укрепления своего здоровья;
- формирование у студентов практических умений и навыков выполнения основных физических упражнений легкой атлетики;
- формирование личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к легкой атлетике, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП

Блок (раздел) ОПОП:	К.М.02.ДВ.01.03
---------------------	-----------------

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Для освоения дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Легкая атлетика" студенты могут использовать знания и умения, полученные по школьной программе по ранее изученным предметам: «Физическая культура».

Безопасность жизнедеятельности

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

"Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту. Легкая атлетика" закладывает основы для дальнейшего изучения таких дисциплин (модулей) как:

Физическая культура и спорт

Производственная практика. Преддипломная практика

3 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7.1: Применяет знания здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Знать:

пороговый	Знает основное содержание здоровьесберегающих технологий.
продвинутый	Знает требования к уровню физической подготовленности.
высокий	Знает требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность.

Уметь:

пороговый	Умеет использовать методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей.
продвинутый	Умеет использовать методы и средства физической культуры для достижения личностных и жизненных целей.
высокий	Умеет использовать методы и средства физической культуры, знания здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Владеть:

пороговый	Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья.
продвинутый	Владеет средствами и методами физического самосовершенствования.
высокий	Владеет методами и средствами здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Преподавание русского языка и литературы		стр. 4
Знать:		
пороговый	Знает понятие, технологию, принципы, правила и методы планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой	
продвинутый	Знает и понимает роль физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности	
высокий	Знает требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности.	
Уметь:		
пороговый	Умеет проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья.	
продвинутый	Умеет формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности	
высокий	Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.	
Владеть:		
пороговый	Владеет навыками планирования рабочего и свободного времени.	
продвинутый	Владеет методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности.	
высокий	Владеет способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.	
УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.		
Знать:		
пороговый	Знает основные нормы здорового образа жизни.	
продвинутый	Знает влияние условий и характера труда работника на физическое состояние человека.	
высокий	Знает особенности выбора содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда и соблюдения норм здорового образа жизни.	
Уметь:		
пороговый	Умеет поддерживать достаточный для различных жизненных ситуаций уровень физической подготовленности.	
продвинутый	Умеет поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
высокий	Умеет выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств, использовать методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	
Владеть:		
пороговый	Владеет методиками и методами самодиагностики и самооценки собственной физической подготовленности.	
продвинутый	Владеет средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности.	
высокий	Владеет средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной активности и пропаганды здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	

4 ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану : 328 в том числе : аудиторные занятия : 300 самостоятельная работа : 28 :	Виды контроля в семестрах: зачеты 2, 3, 5, 6, 8

5 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Компетенции	Литература	Методы проведения занятий, оценочные средства
	Раздел 1. Бег на длинные дистанции					

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Преподавание русского языка и литературы						стр. 5
1.1	Общие правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале, на улице. Основные положения обучения по дисциплине. Разминка, общеразвивающие и специальные упражнения как главная составляющая в легкой атлетике. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
1.2	Техника бега и развитие общей выносливости. /Пр/	1	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
1.3	Рубежный контроль 1 /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.
1.4	Развитие специальной выносливости. /Пр/	1	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Преподавание русского языка и литературы						стр. 6
1.5	Развитие физических качеств в беге на длинные дистанции. /Пр/	1	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
1.6	Рубежный контроль 2 /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.
1.7	Средства легкой атлетики, способствующие здоровью и профессиональной деятельности человека. /Ср/	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Методы: исследовательский метод Форма контроля: краткий конспект (проверка выполненных индивидуальных заданий).
	Раздел 2. Бег на средние дистанции					
2.1	Методика обучения бега на средние дистанции. /Пр/	2	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
2.2	Основы техники бега на средние дистанции. /Пр/	2	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Преподавание русского языка и литературы						стр. 7
2.3	Рубежный контроль 1 /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.
2.4	Развитие и выработка специальной техники бега на средние дистанции. /Пр/	2	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
2.5	Развитие специальных физических качеств для бега на средние дистанции. /Пр/	2	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
2.6	Рубежный контроль 2 /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.
2.7	Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции /Ср/	2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Методы: исследовательский метод Форма контроля: краткий конспект (проверка выполненных индивидуальных заданий).
	Раздел 3. Бег на короткие дистанции					

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Преподавание русского языка и литературы						стр. 8
3.1	Развитие специальных физических качеств в беге на короткие дистанции. /Пр/	4	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
3.2	Беговые упражнения для овладения техникой бега на короткие дистанции. /Пр/	4	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
3.3	Рубежный контроль 1 /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.
3.4	Основы техники бега на короткие дистанции (старт, финиш, бег по дистанции). /Пр/	4	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Преподавание русского языка и литературы						стр. 9
3.5	Подводящие упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции. /Пр/	4	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
3.6	Рубежный контроль 2 /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.
3.7	Развитие техники бега на короткие и длинные дистанции /Ср/	4	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Методы: исследовательский метод Форма контроля: краткий конспект (проверка выполненных индивидуальных заданий).
Раздел 4. Эстафетный бег.						
4.1	Методика обучения эстафетному бегу. /Пр/	5	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
4.2	Техника передачи эстафетной палочки. /Пр/	5	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э2	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Преподавание русского языка и литературы						стр. 10
4.3	Рубежный контроль 1 /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.
4.4	Упражнения для овладения техникой эстафетного бега. /Пр/	5	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э2	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
4.5	Виды эстафетной программы. Старт, финиш, бег по дистанции в эстафетном беге. /Ср/	5	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Методы: исследовательский метод Форма контроля: краткий конспект (проверка выполненных индивидуальных заданий).
4.6	Рубежный контроль 2 /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.
	Раздел 5. Методика развития физических качеств в легкой атлетике					
5.1	Сила. Силовые способности. /Пр/	7	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Преподавание русского языка и литературы						стр. 11
5.2	Быстрота. Скоростные способности. /Пр/	7	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
5.3	Рубежный контроль 1 /Пр/	7	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.
5.4	Выносливость. Виды выносливости. /Пр/	7	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
5.5	Ловкость. Гибкость. /Пр/	7	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
5.6	Рубежный контроль 2 /Пр/	7	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Преподавание русского языка и литературы						стр. 12
5.7	Силовые и скоростные способности /Ср/	7	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Методы: исследовательский метод Форма контроля: краткий конспект (проверка выполненных индивидуальных заданий).

6 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1 Перечень видов оценочных средств

Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий с помощью следующих оценочных средств: выполнение упражнений по пройденным разделам дисциплины за семестр. Текущий контроль проводится регулярно с целью получения оперативной информации об усвоении учебного материала и диагностики сформированности компетенций. Используемые оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по темам.

Рубежный контроль проводится с целью определения степени сформированности отдельных компетенций обучающихся по завершению освоения очередного раздела курса, используемые оценочные средства: выполнение контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация проводится по завершению периода обучения семестра с целью определения степени достижения запланированных результатов обучения по дисциплине (модулю) за семестр, проводится в форме зачета, подведения итогов балльно-рейтинговой системы оценивания, используемые оценочные средства: выполнение контрольных нормативов.

6.2 Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей и рубежной аттестации

Практические задания по темам дисциплины (модуля) для текущей аттестации в целом:

Оценочные средства текущего контроля: выполнение контрольных упражнений (представленные контрольные упражнения выполняются без учета времени и количества выполненных повторений, оценивается техническое владение двигательными умениями и навыками).

Оценочные средства рубежного контроля: выполнение контрольных нормативов (все представленные контрольные упражнения выполняются с учетом времени и количеством выполненных повторений).

- бег на дистанцию 3000 метров, на время.
- бег на дистанцию 2000 метров, на время.
- бег на дистанцию 2400 метров, на время.
- прыжок в длину с места на расстояние.
- бег на 30 метров, на время.
- прыжок в длину с разбега, на расстояние.
- бег на дистанцию 800 метров, на время.
- бег на дистанцию 1000 метров, на время.
- бег на дистанцию 1500 метров, на время.
- метание мяча, в цель.
- метание гранаты, на расстояние.
- бег на дистанцию 60 метров, на время.
- бег на дистанцию 100 метров, на время.
- бег на дистанцию 400 метров, на время.

6.3 Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

Используемые оценочные средства: выполнения контрольных нормативов.

Примеры типовых заданий для проведения промежуточной аттестации обучающихся:

- Бег на дистанцию 3000м.
- Бег на дистанцию 2000м.
- Президентская миля 2400 м.
- Прыжок с места в длину
- Бег на дистанцию 30м.
- Прыжок с разбега в длину
- Бег на дистанцию 800м.
- Бег на дистанцию 1000м.
- Бег на дистанцию 1500м.
- Метание мяча в цель.
- Метание гранаты на дальность.
- Бег на дистанцию 60м.
- Бег на дистанцию 100м.

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Преподавание русского языка и литературы	стр. 13
Бег на дистанцию 400м.	
Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в ФОС по промежуточной аттестации дисциплины.	
6.4 Критерии оценивания	
<p>Критерии оценивания контрольных нормативов:</p> <p>При подведении итогов изучения дисциплины учитываются результаты текущего контроля. Полученные за текущий контроль баллы суммируются с баллами, полученными при прохождении промежуточной аттестации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 0-49 баллов – неудовлетворительно 2. 50-74 баллов – удовлетворительно 3. 75-89 баллов – хорошо 4. 90-100 баллов – отлично <p>Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке «отлично» («А», «А-», 90-100%), предполагает сформированность компетенций на высоком уровне: студент не пропустил ни одного занятия, сдал все контрольные нормативы на 8-10 баллов, показал знания и умения основных понятий предмета по темам входящим в учебный график курса, умеет использовать и применять полученные знания на практике, работал на всех практических занятиях, выполнял все задания рабочей программы. 2. Продвинутый уровень соответствует оценке «хорошо» («В+», «В», «В-», 75-89%), предполагает сформированность компетенций на продвинутом уровне: студент пропустил несколько занятий по уважительной причине, сдал все контрольные нормативы на 5-7 баллов, показал знания и умения основных понятий предмета по темам входящим в учебный график курса, может правильно применить полученные знания на практике, работал на практических занятиях, частично выполнял задания рабочей программы дисциплины. 3. Пороговый уровень соответствует оценке «удовлетворительно» («С+», «С», «С-», «D+», «D», 74-50%) предполагает сформированность компетенций на пороговом уровне: студент пропустил несколько занятий, сдал все контрольные нормативы от 1 до 4 баллов, усвоил основной материал, но допускает неточности и испытывает затруднения в выполнении практических заданий. 4. Недостаточный уровень соответствует оценке «неудовлетворительно» («F», 49-0%) предполагает сформированность компетенций на недостаточном уровне: студент, пропустил более 50% практических занятий, не справился с контрольными нормативами, не умеет использовать и применять полученные знания на практике. Более подробно о балльно-рейтинговой системе оценки результатов обучения студентов можно ознакомиться в документе «Положение о балльно-рейтинговой системе оценки результатов обучения студентов» находящемся на сайте https://csukz.ru/sveden/files/Pologhenie_o_ballyno-reytingovoy_sisteme_rezulytatov_obucheniya_studentov.pdf 	

7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
7.1 Рекомендуемая литература				
7.1.1 Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л1.1	Забелина Л. Г., Нечунаева Е. Е.	Легкая атлетика: учебное пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993)	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2010	ЭБС
Л1.2	Врублевский Е. П.	Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995)	Москва: Спорт, 2016	ЭБС
7.1.2 Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л2.1		Легкая атлетика: энциклопедия (http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461472)	Москва: Человек, 2013	ЭБС
Л2.2	Кравчук В. И.	Легкая атлетика: учебно-методический комплекс (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492140)	Челябинск: ЧГАКИ, 2004	ЭБС
Л2.3	Алхасов Д. С., Пономарев А. К.	Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов (https://urait.ru/bcode/543132)	Москва: Юрайт, 2024	ЭБС
7.2 Перечень информационных технологий				
7.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение				

<p>Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Преподавание русского языка и литературы</p>	<p>стр. 14</p>
<p>Лицензионное программное обеспечение:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Операционная система Microsoft Windows 7 PRO CIS and GE OEM Software (Сертификат подлинности (COA) наклеен на корпус ПК). Пакет прикладных программ «Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian Academic OLP License» (Лицензия № 62650104 от 08.11.2013 срок действия - бессрочно). 2. Операционная система Microsoft Windows Professional 10 Russian Academic OLP License». (Лицензия № 66215042 от 22.12.2015 срок действия - бессрочно.). Пакет прикладных программ «Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic OLP License» (Лицензия № 66215042 от 22.12.2015 срок действия - бессрочно). 3. Операционная система Microsoft Windows XP Professional OEM Software (Сертификат подлинности (COA) наклеен на корпус ПК). Пакет прикладных программ Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN License (Лицензия № 41849959 от 06.03.2007 срок действия - бессрочно). 4. Программное обеспечение «Визуальная студия тестирования» (Договор № 4270 от 01.07.2017. срок действия - бессрочно). 5. Антивирусное ПО «Kaspersky Endpoint Security Educational License», лицензия № 3440-231106-040959-980-854 с 07.11.2023 по 20.11.2024 6. Программа ЭВМ «Среда электронного обучения 3KL», договор № 1166.8 от 19.01.2024 до 07.02.2025 г. <p>Свободно распространяемое программное обеспечение:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SimpleDict - Электронный словарь 2. PDFedit - Редактор PDF файлов 	
<p align="center">7.2.2 Современные профессиональные базы данных, информационно-справочные системы и электронные библиотечные системы</p>	
<p>1 Научно-электронная библиотека elibrary [Электронный ресурс]. – URL: http://elibrary.ru/defaultx.asp</p>	
<p>2 Республиканская межвузовская электронная библиотека [Электронный ресурс]. – URL:http://http://rmebrk.kz/</p>	
<p>3 Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ» [Электронный ресурс]. – URL: http://e.lanbook.com/</p>	
<p>4 Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red</p>	
<p>5 Электронно-библиотечная система «Юрайт» [Электронный ресурс]. – URL: https://urait.ru/</p>	
<p>6 Справочно-правовая система "Гарант" [Электронный ресурс]. – https://internet.garant.ru/</p>	
<p align="center">8 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</p>	
<p>Помещения для проведения практических, семинарских занятий, текущего контроля:</p>	
<p>Спортивный комплекс. Спортивный зал.</p>	
<p>Количество посадочных мест – 38.</p>	
<p>Учебное оборудование: гигрометр – 1, гимнастические скамьи – 12, планки для прыжков в высоту – 2, брус устанавливаемый для отталкивания – 2, мячи для метания в цель – 6, канат для перетягивания, секундомеры, свистки судейские, судейский стул, баскетбольный щит, кольцо баскетбольное, мяч баскетбольный – 11, волейбольная установка, мяч волейбольный – 14, мяч футзальный соревновательный – 3, мяч футзальный тренировочный – 6, корзина для мячей, ворота футбольные.</p>	
<p>Технические средства обучения: громкоговоритель – 4, усилитель, электронное табло, секундное табло, музыкальный центр, усилитель.</p>	
<p>Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: тематические стенды – 3, флаги – 2, баннеры – 2.</p>	
<p>Раздевалки и душевая: вешалка-лавка – 12, лавка – 6, коврик резиновый (душ) – 2, сушка для рук – 2.</p>	
<p>Помещения для проведения групповых и индивидуальных консультаций: Спортивный комплекс. Спортивный зал.</p>	
<p>Количество посадочных мест – 38.</p>	
<p>Учебное оборудование: гигрометр – 1, гимнастические скамьи – 12, планки для прыжков в высоту – 2, брус устанавливаемый для отталкивания – 2, мячи для метания в цель – 6, канат для перетягивания, секундомеры, свистки судейские, судейский стул, баскетбольный щит, кольцо баскетбольное, мяч баскетбольный – 11, волейбольная установка, мяч волейбольный – 14, мяч футзальный соревновательный – 3, мяч футзальный тренировочный – 6, корзина для мячей, ворота футбольные.</p>	
<p>Технические средства обучения: громкоговоритель – 4, усилитель, электронное табло, секундное табло, музыкальный центр, усилитель.</p>	
<p>Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: тематические стенды – 3, флаги – 2, баннеры – 2.</p>	

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Преподавание русского языка и литературы	стр. 15
Раздевалки и душевая: вешалка-лавка – 12, лавка – 6, коврик резиновый (душ) – 2, сушка для рук – 2.	
Помещения для проведения промежуточной и рубежной аттестации: Спортивный комплекс. Спортивный зал.	
Количество посадочных мест – 38.	
Учебное оборудование: гигрометр – 1, гимнастические скамьи – 12, планки для прыжков в высоту – 2, брус устанавливаемый для отталкивания – 2, мячи для метания в цель – 6, канат для перетягивания, секундомеры, свистки судейские, судейский стул, баскетбольный щит, кольцо баскетбольное, мяч баскетбольный – 11, волейбольная установка, мяч волейбольный – 14, мяч футзальный соревновательный – 3, мяч футзальный тренировочный – 6, корзина для мячей, ворота футбольные.	
Технические средства обучения: громкоговоритель – 4, усилитель, электронное табло, секундное табло, музыкальный центр, усилитель.	
Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: тематические стенды – 3, флаги – 2, баннеры – 2.	
Раздевалки и душевая: вешалка-лавка – 12, лавка – 6, коврик резиновый (душ) – 2, сушка для рук – 2.	
Помещения для самостоятельной работы:	
Учебная аудитория (мультимедийный компьютерный кабинет) № 318. Количество посадочных мест – 25.	
Учебное оборудование: рабочее место преподавателя -1, доска магнитно-маркерная -1, учебная мебель -25, круглый стол -1.	
Технические средства обучения: компьютеры (25) в комплекте (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, ИБП), мультимедийный проектор Epson, экран для проектора (моторизованный), активная акустическая система Microlab, оснащенные доступом к информационным ресурсам в сети «Интернет» и электронной информационной образовательной среде филиала.	
Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: тематические стенды – 7.	
Учебная аудитория (специализированный лингафонный кабинет) №216 оборудована: рабочее место преподавателя -1, 2 специальных учебных места, оборудованных для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, учебная мебель.	
Технические средства обучения: компьютеры (20) в комплекте (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, ИБП), гарнитура (наушники, микрофон), оснащенные доступом к информационным ресурсам в сети «Интернет» и электронной информационной образовательной среде филиала.	
Количество посадочных мест – 20, из них 20 посадочных мест оснащены компьютерами.	
Библиотека (читальный зал)	
Количество посадочных мест – 100, из них 10 посадочных мест оснащены компьютерами.	
Учебное оборудование: картотека, полки, стеллажи, учебная мебель, круглый стол.	
Технические средства обучения – компьютеры (10) в комплекте (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, ИБП), телевизор, мониторы (для круглого стола), книги электронные PocketBook614, оснащенные доступом к информационным ресурсам в сети «Интернет», электронной информационной образовательной среде филиала.	
Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: шкаф-стеллаж – 2, выставка – 2, выставка-витрина – 2, стенд – 2, стеллаж демонстрационный – 1, тематические полки – 6.	
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 309	
Оборудование: стол для профилактики учебного оборудования, стул, стеллаж для запасных частей компьютеров и офисной техники, воздушный компрессор, паяльная станция, пылесос, стенд для тестирования компьютерных комплектующих, лампы.	
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования №316	
Оборудование: стол для профилактики учебного оборудования, стул, шкаф для хранения учебного оборудования; ассортимент отверток, кисточек, мини-мультиметр, дополнительные USB Flash накопители, сумка для CD/DVD дисков.	
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 24	

<p>Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Преподавание русского языка и литературы</p>	<p>стр. 16</p>
<p>Оборудование: столярный станок, электролобзик, шуруповёрт, электродрель, электрозамеряющие приборы, стол для профилактики учебного оборудования, стул, стеллажи для хранения.</p>	
<p>Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования №14 в спорткомплексе</p>	
<p>Оборудование: стеллаж, шкаф-стеллаж, сейф металлический, винтовки, стрелковый электронный тренажер, ракетки теннисные, корзина для мячей, ковровые дорожки, стол для настольного тенниса, мячи теннисные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футзальные соревновательные, мячи футзальные тренировочные.</p>	

9 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Студентам необходимо ознакомиться: с содержанием рабочей программы дисциплины по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту "Легкая атлетика", с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися на официальном сайте филиала, с графиком консультаций преподавателя.

Успешное овладение содержанием дисциплины "Легкая атлетика" предполагает выполнение обучающимися ряда рекомендаций:

- провести анализ литературных источников и законспектировать основные определения и понятия: скоростные качества, быстрота движений, характеристика быстроты, общая и специальная выносливость.
- знать и выполнять основные виды двигательной активности на практических занятиях;
- соблюдать инструкции по технике безопасности для обучающихся при занятиях в спортивном зале и на открытых спортивных площадках.

Самостоятельные занятия комплексной направленности с последовательным решением задач по дисциплине "легкая атлетика" может выглядеть следующим образом:

- разминка (бег,хотьба) - 10 мин;
- развитие скоростных качеств: челночный бег 10 метров (10 повторений) 3 подхода с интервалом отдыха 1 мин;
- развитие силовых качеств: подтягивание на перекладине 6 подходов по 8 повторений;
- отжимания на параллельных брусьях 5-6 подходов по 8 повторений;
- совершенствование техники бега (специально беговые упражнения).

Дисциплина "Легкая атлетика" в соответствии с тематическим планом включает в себя:

- комплекс упражнений, направленный на развитие отдельных групп мышц с использованием ходьбы, бега трусцой;
- комплекс упражнений, направленных на развитие статической выносливости с многократным выполнением динамических упражнений с напряжением мышц (гантельной гимнастики, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером и на тренажерах и др.) и статических силовых упражнений;
- комплекс упражнений, направленных на развитие точности двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность попадания и др.);
- комплекс упражнений, направленных на развитие координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра;
- упражнения на координацию на месте и в движении.

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика», разработанную Павлина И.П., старшим преподавателем кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин Костанайского филиала ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет», реализуемую в соответствии с требованиями ФГОС ВО по основной профессиональной образовательной программе высшего образования «Преподавание русского языка и литературы» направления подготовки 45.03.01 Филология

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика», предназначена для реализации государственных требований к уровню подготовки бакалавров, установленных Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06 апреля 2021 г. №245 и федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 45.03.01 «Филология», утвержденного приказом Минобрнауки России от 12 августа 2020 г. N 986.

Структура рабочей программы дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика», представленной на рецензирование, соответствует требованиям к разработке рабочих программ и содержит следующие элементы: титульный лист, характеристика и назначение дисциплины, место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы, перечень планируемых результатов обучения по дисциплине; объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических часов, выделенных на контактную и самостоятельную работу со студентом; тематический план и содержание дисциплины; перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», информационных технологий, программных средств, используемых в учебном процессе; фонд оценочных средств; методические указания обучающимся по освоению дисциплины; материально-техническая база, необходимая для осуществления учебных занятий по дисциплине, в том числе набор демонстрационного оборудования и материалов для проведения лекционных и практических занятий. Все рабочие программы дисциплин ориентированы на инклюзивное обучение студентов.

Программа сформирована последовательно, логически верно, что позволяет обеспечить необходимый уровень усвоения общекультурных (общепрофессиональных) и профессиональных компетенций УК-7. Автором программы указаны различные формы учебной работы (лекции, практические занятия), а также виды самостоятельной работы студентов с расчетом часов и рейтинга по каждому виду учебной деятельности. Помимо традиционных методов проведения занятий, предусмотрено использование активных методов обучения.

Учитывая вышеизложенное, рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика» может быть использована для методического обеспечения учебного процесса в рамках основной профессиональной образовательной программы высшего образования «Преподавание русского языка и литературы» по направлению подготовки 45.03.01 Филология.

Рецензент,

кандидат педагогических наук, и.о. заведующего
кафедрой теории и практики физической культуры и
спорта Костанайского регионального университета

им. А. Байтурсынова

М.П.

Ольга Павловна Павлова
(подпись)
специалист отдела кадров
(должность, ФИО)



Н.А. Огиенко

**Лист регистрации дополнений и изменений
в рабочей программе дисциплины (модуля)**

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Легкая атлетика

по направлению подготовки 45.03.01 Филология

основной профессиональной образовательной программы высшего образования Преподавание русского языка и литературы

на 2024 / 2025 учебный год

№ п/п	Номер и название раздела РПД	Краткая характеристика вносимых дополнений / изменений в РПД	Дата и номер протокола заседания кафедры	Дата и номер протокола заседания Учебно-методического совета	Дата и номер протокола заседания учёного совета филиала
1	Раздел 7.1 Рекомендуемая литература	Актуализированы источники основной и дополнительной литературы	6.02.2024г. № 6	15.02.2024 г. № 6	29.02.2024 г. № 7
2	Раздел 7.2 Перечень информационных технологий	Актуализированы даты лицензионного программного обеспечения	6.02.2024г. № 6	15.02.2024 г. № 6	29.02.2024 г. № 7