

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Тюлегенова Раиса Амиржановна Должность: Директор	МИНСТРОМ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал	
Дата подписания: 20.06.2021 15:48:35 Уникальный идентификатор документа: 125b8acc44c5368c45bd8ab79ac3ced4a4ced0767e8488e186c8ae0889499a47	Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 ФИЛОЛОГИЯ направленности (профилю) «Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)»	стр. 1



**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор Костанайского филиала  
 ФГБОУ ВО "ЧелГУ"  
 \_\_\_\_\_ / Тюлегенова Р.А.

«26» августа 2021 г.

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

Направление подготовки (специальность)

**45.03.01 ФИЛОЛОГИЯ**

Направленность (профиль)

**Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)**

Присваиваемая квалификация (степень)

**Бакалавр**

Форма обучения

**очная**

Год набора

**2019, 2020**

Костанай 2021 г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована кафедрой**

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол заседания № 12, от «29» июня 2021г.

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

Протокол заседания № 10, от «25» августа 2021г.

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

Протокол заседания № 11, от «26» августа 2021г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Нуртазенов Тюлюбай  
Калиевич, кандидат исторических наук, доцент

Авторы (составители) \_\_\_\_\_ доцент кафедры социально- гуманитарных  
и естественнонаучных дисциплин, Калашников Александр Петрович;  
\_\_\_\_\_ старший преподаватель кафедры социально-  
гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, Павлина Иван Петрович

Рецензент \_\_\_\_\_ кандидат педагогических наук, и.о.  
заведующего кафедрой теории и практики физической культуры и спорта  
Костанайского регионального университета им. 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 филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)	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:	Б1.ФКиС.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:

Силовая гимнастика

Физическая культура и спорт

Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы

Производственная практика. Научно-исследовательская работа

Производственная практика. Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

Производственная практика. Преддипломная практика

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

**ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

### Знать:

пороговый	практические основы физической культуры и спорта
-----------	--

продвинутый	современное состояние и место легкой атлетики в системе физического воспитания
-------------	--

высокий	техничко-тактические приемы видов легкой атлетики, правила организации и проведения соревнований
---------	--

### Уметь:

пороговый	использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
-----------	---

продвинутый	применять методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей
-------------	--

высокий	использовать терминологию и технико-тактические приемы для оценки качества выполнения упражнений
---------	--

### Владеть:

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 ФИЛОЛОГИЯ направленности (профилю) Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)		стр. 4
пороговый	ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	
продвинутый	навыками техники различных видов легкой атлетики	
высокий	приемами техники и тактики в легкой атлетике	

4 ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану : 328 в том числе : аудиторные занятия : 320 самостоятельная работа : 8	Виды контроля в семестрах:  зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

5 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Компетенции	Литература	Методы проведения занятий, оценочные средства
	<b>Раздел 1. Бег на длинные дистанции</b>					
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	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 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	Рубежный контроль 1 /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.
1.3	Техника бега и развитие общей выносливости. /Пр/	1	20	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 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.
1.4	Рубежный контроль 2 /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 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 филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)							стр. 5
1.5	Развитие специальной выносливости. /Пр/	1	20	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 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 3 /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.	
1.7	Развитие физических качеств в беге на длинные дистанции. /Пр/	1	18	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 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.	
1.8	Рубежный контроль 4 /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.	
	<b>Раздел 2. Прыжки в длину, прыжки в длину с разбега</b>						
2.1	Особенности обучения технике прыжков в длину, прыжков в длину с разбега. /Пр/	2	12	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 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 филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)							стр. 6
2.2	Рубежный контроль 1 /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.	
2.3	Основы техники прыжка в длину и прыжка в длину с разбега в легкой атлетике. /Пр/	2	12	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 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.	
2.4	Рубежный контроль 2 /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.	
2.5	Развитие основных и специальных физических качеств для прыжков в длину и для прыжков в длину с разбега. /Пр/	2	12	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 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 3 /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 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 филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)						стр. 7
2.7	Подготовительные упражнения для прыжков в длину и для прыжков в длину с разбега. /Пр/	2	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 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.
2.8	Рубежный контроль 4 /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.
<b>Раздел 3. Бег на средние дистанции</b>						
3.1	Методика обучения бега на средние дистанции. /Пр/	3	8	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 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	Рубежный контроль 1 /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.
3.3	Основы техники бега на средние дистанции. /Пр/	3	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 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 филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)							стр. 8
3.4	Рубежный контроль 2 /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.	
3.5	Развитие и выработка специальной техники бега на средние дистанции. /Пр/	3	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 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 3 /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.	
3.7	Развитие специальных физических качеств для бега на средние дистанции. /Пр/	3	12	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 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.	
3.8	Рубежный контроль 4 /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.	
	<b>Раздел 4. Метание спортивного снаряда в легкой атлетике (мяч, граната)</b>						



Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 ФИЛОЛОГИЯ направленности (профилю) Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)							стр. 9
4.1	Методика обучения технике метания. /Пр/	4	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 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	Рубежный контроль 1 /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.	
4.3	Общие бросковые и имитационные упражнения для обучения техники метания. /Пр/	4	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 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.	
4.4	Рубежный контроль 2 /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.	
4.5	Развитие и выработка физических качеств необходимых для метания. /Пр/	4	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 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 филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)							стр. 10
4.6	Рубежный контроль 3 /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.	
4.7	Специальные упражнения для развития силовых качеств в метании. /Пр/	4	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 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.	
4.8	Рубежный контроль 4 /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.	
<b>Раздел 5. Бег на короткие дистанции</b>							
5.1	Развитие специальных физических качеств в беге на короткие дистанции. /Пр/	5	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 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.	
5.2	Рубежный контроль 1 /Пр/	5	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 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 филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)							стр. 11
5.3	Беговые упражнения для овладения техникой бега на короткие дистанции. /Пр/	5	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 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.	
5.4	Рубежный контроль 2 /Пр/	5	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.	
5.5	Основы техники бега на короткие дистанции (старт, финиш, бег по дистанции). /Пр/	5	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 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 3 /Пр/	5	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.	
5.7	Подводящие упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции. /Пр/	5	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 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 филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)							стр. 12
5.8	Рубежный контроль 4 /Пр/	5	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.	
5.9	Методика развития способностей к бегу на короткие дистанции /Ср/	5	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Методы: исследовательский метод Форма контроля: краткий конспект (проверка выполненных индивидуальных заданий).	
<b>Раздел 6. Эстафетный бег.</b>							
6.1	Методика обучения эстафетному бегу. /Пр/	6	8	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 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.	
6.2	Рубежный контроль 1 /Пр/	6	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.	
6.3	Техника передачи эстафетной палочки. /Пр/	6	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э2	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.	
6.4	Рубежный контроль 2 /Пр/	6	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 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 филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)							стр. 13
6.5	Упражнения для овладения техникой эстафетного бега. /Пр/	6	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э2	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.	
6.6	Рубежный контроль 3 /Пр/	6	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.	
6.7	Виды эстафетной программы. Старт, финиш, бег по дистанции в эстафетном беге. /Пр/	6	12	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 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.	
6.8	Рубежный контроль 4 /Пр/	6	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.	
6.9	Средства легкой атлетики. способствующие здоровью и профессиональной деятельности человека /Ср/	6	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Методы: исследовательский метод Форма контроля: краткий конспект (проверка выполненных индивидуальных заданий).	
	<b>Раздел 7. Методика развития физических качеств в легкой атлетике</b>						

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 ФИЛОЛОГИЯ направленности (профилю) Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)							стр. 14
7.1	Сила. Силовые способности. /Пр/	7	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 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.	
7.2	Рубежный контроль 1 /Пр/	7	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.	
7.3	Быстрота. Скоростные способности. /Пр/	7	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 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.	
7.4	Рубежный контроль 2 /Пр/	7	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.	
7.5	Выносливость. Виды выносливости. /Пр/	7	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 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 филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)						стр. 15
7.6	Рубежный контроль 3 /Пр/	7	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.
7.7	Ловкость. Гибкость. /Пр/	7	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 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.
7.8	Рубежный контроль 4 /Пр/	7	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.

## 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.

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 ФИЛОЛОГИЯ направленности (профилю) Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)			стр. 16
-бег на дистанцию 60 метров, на время. -бег на дистанцию 100 метров, на время. -бег на дистанцию 400 метров, на время.			
<b>6.3 Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации</b>			
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. Бег на дистанцию 400м.			
Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в ФОС по промежуточной аттестации дисциплины.			
<b>6.4 Критерии оценивания</b>			
Критерии оценивания контрольных нормативов: При подведении итогов изучения дисциплины учитываются результаты текущего контроля. Полученные за текущий контроль баллы суммируются с баллами, полученными при прохождении промежуточной аттестации: 1. 0-49 баллов – неудовлетворительно 2. 50-74 баллов – удовлетворительно 3. 75-89 баллов – хорошо 4. 90-100 баллов – отлично Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом: 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 бально-рейтинговой системе оценки результатов обучения студентов можно ознакомиться в документе «Положение о бально-рейтинговой системе оценки результатов обучения студентов» находящемся на сайте <a href="http://csu.kz/sveden/files/Formi_sroki_kontrolya_31.08.2017.pdf">http://csu.kz/sveden/files/Formi_sroki_kontrolya_31.08.2017.pdf</a>			
<b>7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>			
<b>7.1 Рекомендуемая литература</b>			
<b>7.1.1 Основная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год Ресурс



Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 ФИЛОЛОГИЯ направленности (профилю) Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)				стр. 17
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л1.1	Забелина Л. Г., Нечунаева Е. Е.	Легкая атлетика: учебное пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=228993">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=228993</a> )	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2010	ЭБС
Л1.2	Врублевский Е. П.	Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459995">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459995</a> )	Москва: Спорт, 2016	ЭБС
<b>7.1.2 Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л2.1		Легкая атлетика: энциклопедия ( <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461472">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461472</a> )	Москва: Человек, 2013	ЭБС
Л2.2	Алхасов Д. С., Пономарев А. К.	Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с метод. преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022	ЭБС
<b>7.2 Перечень информационных технологий</b>				
<b>7.2.1 Лицензионное программное обеспечение</b>				
<p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>4. Программное обеспечение «Визуальная студия тестирования» (Договор № 4270 от 01.07.2017. срок действия - бессрочно).</p> <p>5. Программа ЭВМ «Среда электронного обучения 3KL «Русский Moodle»» для организации дистанционного обучения (Неисключительное право на использование ПО (Договор №1166.6 от 27.01.2022 до 07.02.2023)</p> <p>6. Антивирусное ПО Kaspersky Endpoint Security Educational Licens (Лицензия № 2FA8-211103-050939-320- 2280 до 19.11.2022).</p> <p>7. Kaspersky Endpoint Security Educational License (Лицензия №2FA8-221114-061421-236-1377 с 18.11.2022 до 20.11.2023)</p> <p>8.Пакет прикладных программ Microsoft Office. Microsoft® Office Standard Single Language License &amp; Software Assurance Open Value No Level 3 Years Acquired Year 1 Academic AP (Лицензионное соглашение V7664610 от 14.11.2022 до 30.11.2025) - в аудиториях, где установленный стационарный ноутбук - №№109, 110, 209, 408, 416, 509, 515, 516</p> <p>9.Программа ЭВМ «Среда электронного обучения 3KL» (Договор № 1166.7 от 01.02.2023 до 08.02.2024 г.)</p>				
<b>7.2.2 Современные профессиональные базы данных, информационно-справочные системы и электронные библиотечные системы</b>				
1 Научно-электронная библиотека eLibrary [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://elibrary.ru/defaultx.asp">http://elibrary.ru/defaultx.asp</a>				
2 Республиканская межвузовская электронная библиотека [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://rmebrk.kz/">http://rmebrk.kz/</a>				
3 Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ» [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>				
4 Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red">http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red</a>				
5 Электронно-библиотечная система «Юрайт» [Электронный ресурс]. – URL: <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>				
6 Справочно-правовая система "Гарант" [Электронный ресурс]. – <a href="https://internet.garant.ru/">https://internet.garant.ru/</a>				
<b>8 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
Помещения для проведения практических, семинарских занятий, текущего контроля:				
Спортивный комплекс. Спортивный зал.				
Количество посадочных мест – 38.				
Учебное оборудование: гиrometer – 1, гимнастические скамьи – 12, плашки 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 пит, 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.				

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 ФИЛОЛОГИЯ направленности (профилю) Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)	стр. 18
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 проведения групповых и индивидуальных консультаций: 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 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, выполнения курсовых работ:	
Учебная аудитория для самостоятельной работы, выполнения курсовых работ № 317	
Количество посадочных мест – 20, из них 17 рабочих мест оборудованы компьютерами и ноутбуками	
Учебное оборудование: рабочее место преподавателя, учебная мебель, тумба (под оргтехнику), шкаф (стеллаж) для хранения.	
Технические средства обучения: компьютеры (17) в комплекте (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, ИБП), принтер, МФУ высокой производительности, 3D принтер, оснащенные доступом к информационным ресурсам в сети «Интернет» и электронной информационной образовательной среде филиала.	
Учебная аудитория для самостоятельной работы, выполнения курсовых работ № 301	
Количество посадочных мест – 20, из них 10 рабочих мест оборудованы компьютерами.	
Учебное оборудование: рабочее место преподавателя, доска маркерная, учебная мебель.	
Технические средства обучения: компьютеры в комплекте (10) (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, ИБП). Аудитория обеспечена доступом к информационным ресурсам в сети «Интернет» и электронной информационной образовательной среде филиала.	
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 PocketBook 14, оснащенные доступом к информационным ресурсам в сети «Интернет», электронной информационной образовательной среде филиала.	

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 ФИЛОЛОГИЯ направленности (профилю) Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)	стр. 19
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	
Оборудование: столярный станок, электролобзик, шуруповёрт, электродрель, электрозамеряющие приборы, стол для профилактики учебного оборудования, стул, стеллажи для хранения.	
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования №14 в спорткомплексе	
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.	
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 213	
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 №300	
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.	

## 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 за дачами 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 филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)» 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 05 апреля 2017 г. №301 и федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 45.03.01 Филология, утвержденного приказом Минобрнауки России от 7 августа 2014 г. N 947.

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 ОК-8. 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 филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)» направления 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.

*Отт. Павлина И.П.*  
(подпись)  
и.о. специалист отдела кадров  
(полжность)



Н.А. Огиенко





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

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

по направлению подготовки 45.03.01 Филология

основной профессиональной образовательной программы высшего образования Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)

на 2023 / 2024 учебный год

<b>№ п/п</b>	<b>Номер и название раздела РПД</b>	<b>Краткая характеристика вносимых дополнений / изменений в РПД</b>	<b>Дата и номер протокола заседания кафедры</b>	<b>Дата и номер протокола заседания Учебно-методического совета</b>	<b>Дата и номер протокола заседания учёного совета филиала</b>
1	Раздел 7.1 Рекомендуемая литература	Актуализированы источники основной и дополнительной литературы	16.05.2023, протокол № 10	18.05.2023 г., протокол № 9	25.05.2023 г., протокол № 10
2	Раздел 7.2 Перечень информационных технологий	Актуализированы даты лицензионного программного обеспечения	16.05.2023, протокол № 10	18.05.2023 г., протокол № 9	25.05.2023 г., протокол № 10