

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ганеев Вилер Валиахметович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 01.11.2023 14:16:55  
Уникальный программный ключ:  
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»  
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

Утверждено:  
на заседании кафедры физической культуры и спорта  
протокол № 4 от 21.11.2022 г.  
Зав. кафедрой подписано ЭЦП /Кругликова В.С.

Согласовано:  
Председатель УМК  
факультета педагогики  
подписано ЭЦП /Маштакова Л.Ю.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
для очной формы обучения**

Базовые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания: легкая атлетика  
*Обязательная часть*

**программа бакалавриата**

Направление подготовки (специальность)  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки  
Физическая культура, Дополнительное образование (Тренерская деятельность)

Квалификация  
Бакалавр

Разработчик (составитель) <u>Доцент, к. б.н., доцент</u> (должность, ученая степень, ученое звание)	<u>подписано ЭЦП /Ардеев Р.Г.</u> (подпись, Фамилия И.О.)
---	--

Для приема: 2023 г.

Бирск 2022 г.

Составитель / составители: Ардеев Р.Г.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

## Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций.....	4
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся).....	6
4. Фонд оценочных средств по дисциплине .....	17
4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.....	17
4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.....	21
4.3. Рейтинг-план дисциплины .....	31
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	32
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	32
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины.....	32
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	33

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций**

По итогам освоения дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов обучения:

Категория (группа) компетенций (при наличии ОПК)	Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
Научные основы педагогической деятельности	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний (ОПК-8);	ОПК-8.1. Знать научные основы педагогической деятельности, предметную область базовых дисциплин и (или) дисциплин, актуальных для освоения основных дисциплин профиля	Знает научные основы педагогической деятельности, предметную область базовых дисциплин и (или) дисциплин, актуальных для освоения основных дисциплин профиля
		ОПК-8.2. Уметь использовать специальные научные знания для осуществления педагогической деятельности	Умеет использовать специальные научные знания для осуществления педагогической деятельности
		ОПК-8.3. Владеть опытом и навыками осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний	Владеет опытом и навыками осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);	УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения

		<p>полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
		<p>УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Владеет навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

## **2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Базовые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания: легкая атлетика» относится к обязательной части.

Дисциплина изучается на 3,4 курсе в 6,7,8 семестре.

Цель изучения дисциплины: формирование знаний, умений и владений в области теории и методики легкой атлетики для обеспечения готовности к реализации образовательных программ в соответствии с требованиями образовательных стандартов и эффективного использования современных методов, технологии обучения и диагностики.

## **3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)**

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»  
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины «Базовые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания: легкая атлетика» на 6,7,8 семестр  
очная  
форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	7/252
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	113.9
лекций	18
практических/ семинарских	12
лабораторных	78
контроль самостоятельной работы (КСР)	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) ФКР	5.9
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СРС)	103.3
Учебных часов на подготовку к экзамену, зачету (Контроль)	34.8

Форма контроля:

Зачет 7 семестр

Экзамен 8 семестр

Курсовая работа 8 семестр

Курсовая работа 8 семестр

Курсовая работа: контактных часов – 2, часов на самостоятельную работу – 4.

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)							Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятель ной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		Ле к	Ла б	П	Зч	Эк	Ко Р	Ку Р			
3 курс / 6 семестр											
1	История развития, правила соревнований, структура легкой атлетики										
1.1	Краткая история развития легкой атлетики.  История легкой атлетики во времена Античности, дореволюционной России, СССР и в настоящее время.	2						9.5	Доп. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос
1.2	Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта  Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта	2							Доп. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос
1.3	Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры  Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Задачи и	2							Доп. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос



	содержание курса «Теория и методика легкой атлетики»										
2	Техника легкоатлетических видов и методика обучения										
2.1	<p>Основы техники легкоатлетических видов: бег на различные дистанции, эстафетный бег.</p> <p>Основные понятия (спортивная техника, фазы, моменты, периоды, основное звено). Качественные и количественные показатели техники: эффективность, экономичность, простота, приспособляемость, спортивный результат, пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические, динамические характеристики. Взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня развития физических качеств. Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике. Педагогический и биомеханический контроль за техникой движений. Правила подбора средств для исправления ошибок в технике.</p>	2	4				2	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос, Тестирование	
2.2	<p>Обучение технике спортивной ходьбы.</p> <p>Овладение техникой спортивной ходьбы: положение туловища и головы,</p>	6					6	Осн. лит-ра № 1	Конспект	Практическое задание, Контрольный норматив	

	движения ногой и рукой, цикл двойного шага. Разучивание основных упражнений для обучения технике спортивной ходьбы и последовательности их применения. Разучивание техники перекрестного сочетания работы рук и ног.										
2.3	Обучение и совершенствование техники бега на средние дистанции.  Разучивание основных упражнений для обучения технике бега на средние дистанции и последовательность их применения. Разучивание техники высокого старта с опорой и без опоры на руку. Бег по твердому грунту, по прямой, по повороту на дистанциях от 100 до 1000 м.	6					6	Осн. лит-ра № 1	Конспект	Практическое задание, Контрольный норматив	
2.4	Обучение технике бега на короткие дистанции.  Овладение техникой специальных беговых упражнений. Разучивание основных упражнений для обучения технике бега и последовательность их применения. Овладение техникой бега на короткие дистанции: особенности бега на короткие дистанции, разновидности старта, исходное положение на старте, выход со старта, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Обучение технике бега по повороту	6					6	Осн. лит-ра № 1	Конспект	Практическое задание, Контрольный норматив	

2.5	Обучение технике эстафетного бега.  Разучивание различных способов передачи эстафеты. Обучение технике передачи эстафетной палочки на месте и в движении. Обучение технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в зоне передач. Разучивание техники эстафетного бега в целом.		6					6	Осн. лит-ра № 1	Конспект	Практическое задание, Контрольный норматив
3	Контрольная работа					1		0.5			
Итого по 3 курсу 6 семестру		6	26	4		1		36			
4 курс / 7 семестр											
1	Техника барьерного бега и методика обучения										
1.1	Основы техники барьерного бега.  Основные понятия (спортивная техника, фазы, моменты, периоды, основное звено). Качественные и количественные показатели техники: эффективность, экономичность, простота, приспособляемость, спортивный результат, пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические, динамические характеристики. Взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня	2		2				2	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 1	Конспект	Тестирование, Групповой опрос

	развития физических качеств. Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике. Педагогический и биомеханический контроль за техникой движений. Правила подбора средств для исправления ошибок в технике.											
1.2	Обучение технике барьерного бега.  Овладение техникой атакой барьера. Овладение техникой схода с барьера. Разучивание основных упражнений для обучения технике барьерного бега и последовательность их применения. Овладение техникой барьерного бега: особенности бега до барьера, между барьерами при различной высоте барьера. Обучение технике бега по повороту.	6						10	Осн. лит-ра № 1	Конспект	Контрольный норматив, Практическое задание	
2	Техника прыжков и методика обучения											
2.1	Основы техники прыжков.  Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходства и отличия в разных видах прыжков. Биомеханические характеристики техники прыжков (сложение скоростей, угла отталкивания, начальная скорость, траектория движения ОЦТ). Детали техники движений в различных	4	2	2					Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос, Тестирование	

	прыжках и их подчиненность главной и частным задачам.										
2.2	<p>Обучение и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.</p> <p>Изучение движений во время опоры и в фазе полета, положение туловища, головы и движения руками. Обучение технике разбега и отталкивания прыжка в высоту с разбега способом перешагивание и перекидной, Фосбери-флоп. Обучение технике перехода через планку и приземления в прыжках в высоту способами перешагивание и перекидной, Фосбери-флоп. Обучение технике прыжка в высоту способами перешагивание и перекидной в целом.</p>	6					8	Осн. лит-ра № 1	Конспект	Контрольный норматив, Практическое задание	
2.3	<p>Обучение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега.</p> <p>Изучение движений во время опоры и в фазе полета, положение туловища, головы и движения руками. Обучение технике отталкивания и приземления. Обучение технике разбега и подготовки к отталкиванию. Обучение технике полетной фазы прыжка в длину с разбега способами согнув ноги и прогнувшись.</p>	6					8	Осн. лит-ра № 1	Конспект	Контрольный норматив, Практическое задание	
2.4	Обучение и совершенствование техники тройного прыжка с разбега.	6					7.8	Осн. лит-ра № 1	Конспект	Контрольный норматив,	

	Ознакомление с общей схемой прыжка: выполнение скачка, шага, прыжка, траектория полета, углы отталкивания. Обучение технике скачка в тройном прыжке. Обучение технике сочетания скачок-шаг в тройном прыжке. Обучение технике сочетания шаг-прыжок в тройном прыжке разбега. Обучение технике тройного прыжка в целом.										Практическое задание
3	Зачет			1				0.2			
Итого по 4 курсу 7 семестру		6	26	4	1			36			
4 курс / 8 семестр											
1	Техника метания и методика обучения										
1.1	<p>Основы техники метаний.</p> <p>Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда). Создание и эффективность системы – метатель-снаряд. Главная и частные задачи фаз метаний. Кинематические формы движений в различных видах метаний. Сходства и различия в технике</p>	6	2	4				Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос	

	метаний.										
1.2	Обучение технике метания мяча и гранаты.  Обучение технике держания и выпуска снаряда в метании гранаты, мяча. Обучение технике финального усилия в метании гранаты, мяча. Обучение технике разбега в сочетании с бросковыми шагами в метании гранаты, мяча. Обучение технике метания гранаты, мяча в целом.	6					6	Осн. лит-ра № 1	Конспект	Практическое задание, Контрольный норматив	
1.3	Обучение и совершенствование техники толкания ядра.  Обучение технике держания и выпуска снаряда в толкании ядра. Обучение технике финального усилия в толкании ядра. Обучение технике разбега (скачком и кругового маха) в толкании ядра. Обучение технике толкания ядра в целом.	6					8	Осн. лит-ра № 1	Конспект	Практическое задание, Контрольный норматив	
1.4	Обучение и совершенствование техники метания диска.  Обучение технике держания и выпуска снаряда в метании диска. Обучение технике финального усилия в метании диска. Обучение технике поворотов в метании диска. Обучение технике метания диска в целом.	6					8	Осн. лит-ра № 1	Конспект	Практическое задание, Контрольный норматив	
1.5	Обучение и совершенствование техники метания копья.	6					8	Осн. лит-ра № 1	Конспект	Контрольный норматив,	

	Обучение технике держания и выпуска снаряда в метании копья Обучение технике финального усилия в метании копья Обучение технике разбега в сочетании с бросковыми шагами в метании копья. Обучение технике метания копья в целом.										Практическое задание
2	Курсовая работа						1	6			
3	Экзамен				1			36			
Итого по 4 курсу 8 семестру		6	26	4	1		1	72			
Итого по дисциплине		18	78	12	1	1	1	144			



#### 4. Фонд оценочных средств по дисциплине

##### 4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.

Код и формулировка компетенции: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний (ОПК-8);

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Зачет)	
		Незачтено	Зачтено
ОПК-8.1. Знать научные основы педагогической деятельности, предметную область базовых дисциплин и (или) дисциплин, актуальных для освоения основных дисциплин профиля	Знает научные основы педагогической деятельности, предметную область базовых дисциплин и (или) дисциплин, актуальных для освоения основных дисциплин профиля	Знания не сформированы	Знания сформированы, но имеют отдельные пробелы и неточности
ОПК-8.2. Уметь использовать специальные научные знания для осуществления педагогической деятельности	Умеет использовать специальные научные знания для осуществления педагогической деятельности	Умения не сформированы	Умения в основном сформированы
ОПК-8.3. Владеть опытом и навыками осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний	Владеет опытом и навыками осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний	Владение навыками не сформировано	Владение навыками в основном сформировано

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Экзамен)			
		2 (Неудовлетворительно)	3 (Удовлетворительно)	4 (Хорошо)	5 (Отлично)
ОПК-8.1. Знать научные основы педагогической деятельности, предметную область базовых дисциплин и (или) дисциплин, актуальных для освоения основных дисциплин профиля	Знает научные основы педагогической деятельности, предметную область базовых дисциплин и (или) дисциплин, актуальных для освоения основных дисциплин профиля	Знания не сформированы	Знания недостаточно сформированы, несистемны	Знания сформированы, но имеют отдельные пробелы и неточности	Знания полностью сформированы
ОПК-8.2. Уметь использовать специальные научные знания для осуществления педагогической деятельности	Умеет использовать специальные научные знания для осуществления педагогической деятельности	Умения не сформированы	Умения не полностью сформированы	Умения в основном сформированы	Умения полностью сформированы
ОПК-8.3. Владеть опытом и навыками осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний	Владеет опытом и навыками осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний	Владение навыками не сформировано	Владение навыками неуверенное	Владение навыками в основном сформировано	Владение навыками уверенное

Код и формулировка компетенции: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

Код и наименование	Результаты обучения по	Критерии оценивания результатов обучения (Зачет)	
		Незачтено	Зачтено

индикатора достижения компетенции	дисциплине		
УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знания не сформированы	Знания сформированы, но имеют отдельные пробелы и неточности
УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умения не сформированы	Умения в основном сформированы
УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеет навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владение навыками не сформировано	Владение навыками в основном сформировано

Код и наименование	Результаты обучения по	Критерии оценивания результатов обучения (Экзамен)			
		2	3	4 (Хорошо)	5 (Отлично)

индикатора достижения компетенции	дисциплине	(Неудовлетворительно)	(Удовлетворительно)		
УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знания не сформированы	Знания недостаточно сформированы, несистемны	Знания сформированы, но имеют отдельные пробелы и неточности	Знания полностью сформированы
УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умения не сформированы	Умения не полностью сформированы	Умения в основном сформированы	Умения полностью сформированы
УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеет навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владение навыками не сформировано	Владение навыками неуверенное	Владение навыками в основном сформировано	Владение навыками уверенное

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины. Баллы, выставляемые за конкретные виды деятельности представлены ниже.

**4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.**

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
ОПК-8.1. Знать научные основы педагогической деятельности, предметную область базовых дисциплин и (или) дисциплин, актуальных для освоения основных дисциплин профиля	Знает научные основы педагогической деятельности, предметную область базовых дисциплин и (или) дисциплин, актуальных для освоения основных дисциплин профиля	Тестирование, Групповой опрос
ОПК-8.2. Уметь использовать специальные научные знания для осуществления педагогической деятельности	Умеет использовать специальные научные знания для осуществления педагогической деятельности	Конспект, Тестирование, Контрольная работа, Курсовая работа
ОПК-8.3. Владеть опытом и навыками осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний	Владеет опытом и навыками осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний	Практическое задание, Курсовая работа, Контрольный норматив
УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Групповой опрос
УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Контрольная работа, Конспект, Практическое задание, Тестирование
УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеет навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Курсовая работа, Контрольный норматив, Практическое задание

Критериями оценивания при модульно-рейтинговой системе являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины

для экзамена: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10;

для зачета: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10).

Шкалы оценивания:

для экзамена:

от 45 до 59 баллов – «удовлетворительно»;

от 60 до 79 баллов – «хорошо»;

от 80 баллов – «отлично».

для зачета:

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),

не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов.

### Тестовые задания

Описание тестовых заданий: тестовые задания включают тесты закрытого типа (с одним правильным ответом), тесты на установлении последовательности и на установление соответствия. Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется на основании процента заданий, выполненных студентами в процессе прохождения промежуточного и рубежного контроля знаний

1. Классификация легкоатлетических упражнений:

а) ходьба, бег, прыжки, метание, многоборье \*

б) прыжки в длину, прыжки в высоту, бег

в) метание копья, эстафетный бег, прыжки

г) прыжки в высоту, бег, метание копья

2. Разновидности бега:

а) спринтерский, эстафетный

б) гладкий, с препятствием, на местности, эстафетный \*

в) на стадионе, кросс на местности

г) кросс на местности, спринтерский бег

3. Легкая атлетика делится на разделы:

а) ходьба, бег, многоборье

б) ходьба, бег, метание, прыжки

в) бег, многоборье

г) метание, многоборье, прыжки, бег, ходьба \*

4. Стипель-чез это:

а) бег на 110 м с барьерами

б) бег по пересеченной местности

в) бег на 3000 м с препятствиями \*

г) бег на 400 м с барьерами

5. Виды гладкого бега:

а) спринтерский, средние, длинные, сверхдлинные, на время \*

б) спринтерский, средний, марафонский

в) средний, часовой, короткий

г) спринтерский, длинные, часовой

1. Каждому понятию легкой атлетики выберите соответствующие особенности:

L 1: вращательно-поступательным движением разбег выполняется во время

L 2: с прямолинейного разбега выполняется метание

L 3: цикл в ходьбе включает в себя 6 фаз:

L 4: цикл в беге включает в себя:

R 1: метания диска, молота, толкания ядра

R 2: мяча, гранаты, копья

R 3: фаза переднего и заднего шага, фаза перехода опоры

R 4: период одиночной опоры, период полета, фазы амортизации и отталкивания, фазы подъема и снижения ОЦМТ

2. Каждому понятию легкой атлетики выберите соответствующие особенности:

L 1: в метаниях дальность полета снаряда имеет зависимость от

L 2: вращательно-поступательным движением разбег выполняется во время

L 3: с прямолинейного разбега выполняется метание

L 4: цикл в ходьбе включает в себя 6 фаз:

L 5: цикл в беге включает в себя:

R 1: начальной скорости, угла вылета, сопротивления воздуха

R 2: метания диска, молота, толкания ядра

R 3: мяча, гранаты, копья

R 4: фаза переднего и заднего шага, фаза перехода опоры

R 5: период одиночной опоры, период полета, фазы амортизации и отталкивания, фазы подъема и снижения ОЦМТ

3. Правильная последовательность фаз техники бега:

1) положение бегуна на старте

2) старт

3) стартовый разгон

4) бег по дистанции

5) финиширование

6) остановка за линией финиша

4. Каждому виду легкой атлетики выберите соответствующие дистанции:

L 1: Средние дистанции

L 2: Короткие дистанции (спринт)

L 3: Длинные дистанции

L 4: Барьерный бег

R 1: от 500 до 2000 м.

R 2: от 30 до 400 м.

R 3: 3000 и 5000 м.

R4: 100, 110 и 400 м

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения тестовых заданий

Описание методики оценивания выполнения тестовых заданий: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании подсчета процента правильно выполненных тестовых заданий.

**Критерии оценки (в баллах):**

- **9-10** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81 – 100 %;

- **7-8** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61 – 80 %;

- **4-6** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41 – 60 %;

- **до 4** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 %;

### Контрольная работа

1. Техника и правила соревнований по спортивной ходьбе
2. Техника бега на короткие дистанции, правила старта и финиша в беге.
3. Техника бега на средние и длинные дистанции, правила соревнований по бегу.
4. Техника барьерного бега (100 м и 110 м с/б) и правила соревнований по барьерному бегу.
5. Техника эстафетного бега (4 x 100 м, 4 x 200 м) и правила соревнований в эстафетном беге.

6. Техника прыжков в высоту с разбега и правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега.
7. Техника прыжков в длину с разбега и правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.
8. Техника прыжков в длину и тройным с места, правила соревнований по прыжкам с места.
9. Техника тройного прыжка с разбега и правила соревнований по тройному прыжку с разбега.
10. Техника метания гранаты и правила соревнований по метанию гранаты.
11. Техника метания малого мяча и правила соревнований по метанию малого мяча.
12. Техника метания диска и правила соревнований по метанию диска.
13. Техника толкания ядра и правила соревнований по толканию ядра.
14. Техника метания копья и правила соревнований по метанию копья.
15. Факторы, влияющие на дальность снарядов в метаниях.
16. Характеристика фаз в прыжках.
17. Характеристика фазы отталкивания в ходьбе, беге и прыжках.
18. Сходство и различия в технике спортивной ходьбы и бега.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания контрольной работы

Описание методики оценивания: при оценке выполнения студентом контрольной работы максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно в теоретическом вопросе раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владение навыками практической деятельности; кейс-задание решено на высоком уровне, содержит аргументацию и пояснения.

#### **Критерии оценки (в баллах):**

- **9-10** баллов выставляется студенту, если в теоретическом вопросе полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владение навыками практической деятельности; кейс-задание решено на высоком уровне, содержит пояснения; тестовые задания решены свыше, чем на 80%; уровень знаний, умений, владений – высокий;

- **7-8** баллов выставляется студенту, если в теоретическом вопросе раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; кейс-задание решено верно, но решение не доведено до завершающего этапа; тесты решены на 60-80%. Уровень знаний, умений, владений – средний;

- **5-6** баллов выставляется студенту, если в теоретическом вопросе усвоено основное, но не последовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, практических занятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности невысокий, наблюдаются пробелы и неточности; в решение кейс-задания верно выполнены некоторые этапы; тесты решены на 40-60%; уровень знаний, умений, владений – удовлетворительный;

- **менее 5** баллов выставляется студенту, если в теоретическом вопросе не изложено основное содержание учебного материала, изложение фрагментарное, не последовательное; определения понятий не четкие; не использованы в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности очень низкий; тесты решены менее, чем на 40 %; уровень знаний, умений, владений – недостаточный.

#### **Конспект**

Методика обучения технике спортивной ходьбы



1. Овладение техникой спортивной ходьбы: положение туловища и головы, движения ног и рукой, цикл двойного шага
2. Разучивание основных упражнений для обучения технике спортивной ходьбы и последовательности их применения.
3. Разучивание техники перекрестного сочетания работы рук и ног.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения конспекта

#### **Критерии оценки конспекта:**

1. Соответствие содержания теме;
2. Правильная структурированность информации;
3. Наличие логической связи изложенной информации;
4. Соответствие оформления требованиям;
5. Аккуратность и грамотность изложения;
6. Работа сдана в срок.

**5 баллов** - конспект составлен по плану, соблюдается логичность, последовательность изложения материала, качественное внешнее оформление, объем - 4 тетрадные страницы;

**4 балла** - конспект выполнен по плану, но некоторые вопросы раскрыты не полностью, есть небольшие недочеты в работе, объем – 4 тетрадные страницы;

**3 балла** - при выполнении конспекта наблюдается отклонение от плана, нарушена логичность, отсутствует внутренняя логика изложения, удовлетворительное внешнее оформление, объем менее 4 страниц;

**2 балла** - тема не раскрыта, неудовлетворительное внешнее оформление, объем менее 2 страниц.

#### **Контрольный норматив**

Данный метод дает возможность с помощью специально подобранных контрольных упражнений и нормативов оценить уровень физической, технической, тактической и других сторон подготовленности испытуемых, а также изменение этого уровня на различных этапах учебно-тренировочного процесса.

1. Техника спортивной ходьбы.
2. Техника бега на длинные дистанции.
3. Техника бега на средние дистанции.
4. Техника высокого стартового разгона.
5. Техника низкого старта и стартового разгона.
6. Техника низкого старта с виража.
7. Техника финиширования.
8. Техника эстафетно бега.
9. Техника техники барьерного бега.
10. Техника прыжка в высоту способом перешагивание.
11. Техника прыжка в высоту способом перекидной.
12. Техника прыжка в высоту способом фосбери-флоп.
13. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.
14. Техника прыжка в длину с разбега способом прогнувшись.
15. Техника прыжка в длину с разбега способом ножницы.
16. Техника тройного прыжка в длину с разбега.
17. Техника метания мяча.
18. Техника метания гранаты.
19. Техника метания копья.
20. Техника метания диска.
21. Техника толкания ядра

## Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения контрольного норматива

Для определения уровня технической подготовленности студентов предлагается дифференцированная оценка

- 5 баллов выставляется за выполнение движений, соответствующих требованиям модельных характеристик.
- 4 балла выставляется за незначительные ошибки.
- 3 балла выставляется при наличии значительных ошибок, влияющих на эффективность действий игрока.
- 2 балла выставляется за грубые ошибки, искажающие основу техники двигательного действия.

### Групповой опрос

1. Основные понятия (спортивная техника, фазы, моменты, периоды, основное звено).
2. Качественные и количественные показатели техники: эффективность, экономичность, простота, приспособляемость, спортивный результат, пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические, динамические характеристики.
3. Взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня развития физических качеств.
4. Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике.
5. Педагогический и биомеханический контроль за техникой движений.
6. Правила подбора средств для исправления ошибок в технике.

## Методические материалы, определяющие процедуру оценивания устного опроса

Описание методики оценивания выполнения группового опроса: при оценке ответа студента на устный вопрос учитывается: насколько раскрыто содержание темы, структурированность ответа, его логичность, умение формулировать ответ, уровень понимания материала.

Критерии оценки

- 5 баллов выставляется студенту, если: в ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
- 4 балла выставляется студенту, если: основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
- 3 балла выставляется студенту, если: тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
- 0-2 балла выставляется студенту, если: тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

### Практическое задание

1. Составить план- конспект урока обучения технике спортивной ходьбы.
2. Составить план- конспект урока обучения технике бега на длинные дистанции.
3. Составить план- конспект урока обучения технике бега на средние дистанции.
4. Составить план- конспект урока обучения технике высокого стартового разгона.
5. Составить план- конспект урока обучения технике низкого старта и стартового разгона.
6. Составить план- конспект урока обучения технике низкого старта с виража.
7. Составить план- конспект урока обучения технике финиширования.
8. Составить план- конспект урока обучения технике эстафетно бега.
9. Составить план- конспект урока обучения технике прыжка в высоту способом перешагивание.

10. Составить план- конспект урока обучения технике прыжка в высоту способом перекидной.
11. Составить план- конспект урока обучения технике прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.
12. Составить план- конспект урока обучения технике прыжка в длину с разбега способом прогнувшись.
13. Составить план- конспект урока обучения технике тройного прыжка в длину с разбега.
14. Составить план- конспект урока обучения технике метания мяча.
15. Составить план- конспект урока обучения технике гранаты.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания практического задания

### **Критерии оценивания практического задания**

**5 баллов** выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий используемых в работе, смог ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент демонстрирует знания теоретического и практического материала по теме практической работы, определяет взаимосвязи между показателями задачи, даёт правильный алгоритм решения, определяет междисциплинарные связи по условию задания.

**4 балла** выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, смог ответить почти полно на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы. Студент демонстрирует знания теоретического и практического материала по теме практической работы, допуская незначительные неточности при решении задач, имея неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма решения задания.

**3 балла** выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент затрудняется с правильной оценкой предложенной задачи, даёт неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя, выбор алгоритма решения задачи возможен при наводящих вопросах преподавателя.

**2 балла** выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, который полностью не раскрыл содержание вопросов, не смог ответить на уточняющие и дополнительные вопросы. Студент даёт неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий.

### **Курсовая работа**

Описание курсовой работы: курсовая работа, как правило, включает теоретическую часть — изложение позиций и подходов, сложившихся в науке по данному вопросу, и аналитическую (практическую часть) — содержащую анализ проблемы на примере конкретной ситуации (на примере предприятия, экологической проблемы или иного объекта). Курсовая работа в обязательном порядке содержит оглавление, введение, в котором формулируются цель и задачи, теоретический раздел, практический раздел, иногда проектную часть, в которой студент отражает проект решения рассматриваемой проблемы, заключение, список литературы, и приложения по необходимости. Объем курсовой работы может варьироваться.

1. Современное состояние легкой атлетики в России и дальнейшие перспективы его развития.
2. Основы техники легкоатлетических видов спорта.
3. Основы методики обучения легкоатлетических видов спорта.
4. Анализ школьной программы в младших, средних и старших классах.
5. Спортивный инвентарь и оборудование на занятиях легкой атлетикой.
6. Тренажеры, технические средства и приспособления в легкой атлетике.
7. Обучение технике бега на короткие дистанции на уроке физической культуры.
8. Обучение технике метания малого мяча на уроке физической культуры.
9. Обучение технике метания гранаты на уроке физической культуры.
10. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» на уроке физической культуры.
11. Обучение технике прыжка в длину способом «прогнувшись» на уроке физической культуры.

12. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание» на уроке физической культуры.
13. Современная соревновательная система в легкой атлетике.
14. Планирование учебной работы по легкой атлетике в школе.
15. Организация и методика проведения уроков по легкой атлетике в начальной школе.
16. Организация и методика проведения уроков по легкой атлетике в 5-9-х классах общеобразовательной школы.
17. Организация и методика проведения уроков по легкой атлетике в 10- 11-х классах общеобразовательной школы.
18. Организация и проведение внеклассной работы по легкой атлетике в школе.
19. Организация и проведение массовых мероприятий с учащимися по легкой атлетике.
20. Организация, содержание и планирование работы секции легкой атлетики в школе.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания курсовой работы

Описание методики оценивания: при оценке выполнения студентом курсовой работы максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно в теоретическом вопросе раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владение навыками практической деятельности; кейс-задание решено на высоком уровне, содержит аргументацию и пояснения.

**Критерии оценки (в баллах):**

- **9-10** баллов выставляется студенту, если в теоретическом вопросе полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владение навыками практической деятельности; кейс-задание решено на высоком уровне, содержит пояснения; тестовые задания решены свыше, чем на 80%; уровень знаний, умений, владений – высокий;

- **7-8** баллов выставляется студенту, если в теоретическом вопросе раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; кейс-задание решено верно, но решение не доведено до завершающего этапа; тесты решены на 60-80%. Уровень знаний, умений, владений – средний;

- **5-6** баллов выставляется студенту, если в теоретическом вопросе усвоено основное, но непоследовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, практических занятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности невысокий, наблюдаются пробелы и неточности; в решение кейс-задания верно выполнены некоторые этапы; тесты решены на 40-60%; уровень знаний, умений, владений – удовлетворительный;

- **менее 5** баллов выставляется студенту, если в теоретическом вопросе не изложено основное содержание учебного материала, изложение фрагментарное, не последовательное; определения понятий не четкие; не использованы в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности очень низкий; тесты решены менее, чем на 40 %; уровень знаний, умений, владений – недостаточный.

**Зачет**

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 4 курс / 7 семестр

1. Специальные упражнения при обучении и тренировке легкоатлетов.
2. Техника и правила соревнований в эстафетном беге (4x400м, смешанные эстафеты).
3. Характеристика фаз в метаниях.
4. Основы техники спортивной ходьбы.
5. Основы техники бега.
6. Основы техники прыжков.
7. Основы техники метаний.
8. Техника и правила соревнований по спортивной ходьбе.
9. Техника бега на короткие дистанции, правила старта и финиша в беге.
10. Техника бега на средние и длинные дистанции, правила соревнований по бегу.
11. Техника барьерного бега (100м и 110м с/б) и правила соревнований по барьерному бегу.
12. Техника эстафетного бега (4x100м, 4x200м) и правила соревнований в эстафетном беге.
13. Техника прыжков в высоту с разбега и правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега.
14. Техника прыжков в длину с разбега и правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.
15. Техника прыжков в длину и тройным с места, правила соревнований по прыжкам с места.
16. Техника тройного прыжка с разбега по правилам соревнований тройному прыжку с разбега.
17. Характеристика фаз в прыжках.
18. Характеристика фазы отталкивания в ходьбе, беге и прыжках.
19. Сходство и различия в технике спортивной ходьбы и бега.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания зачета

Зачет выставляется по рейтингу, в зависимости от эффективности работы в процессе изучения дисциплины, что определяется количеством набранных баллов за все виды заданий текущего и рубежного контроля: зачтено – от 60 до 110 баллов; не зачтено – от 0 до 59 баллов.

### **Экзаменационные билеты**

Экзамен (зачет) является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций. Структура экзаменационного билета: в билете указывается кафедра в рамках нагрузки которой реализуется данная дисциплина, форма обучения, направление и профиль подготовки, дата утверждения; билет может включать в себя теоретический(ие) вопрос(ы) и практическое задание (кейс-задание).

Примерные вопросы к экзамену, 4 курс / 8 семестр

1. Современный уровень развития легкой атлетике в нашей стране.
2. Основные этапы развития легкой атлетике в России.
3. Классификация легкоатлетических упражнений.
4. Значение легкой атлетике в системе физического воспитания (оздоровительное, прикладное, спортивное).
5. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
6. Методика обучения технике на средние и длинные дистанции.
7. Методика обучения технике на короткие дистанции.
8. Методика обучения технике эстафетного бега.
9. Методика обучения технике прыжков с места (длина, тройной).
10. Правила соревнований по прыжкам с места.
11. Методика обучения технике барьерного бега (на примере 110м с/б или 100м с/б) и правила соревнований в барьерном беге.
12. Методика обучения технике метания диска с поворотом и правила соревнований по метанию диска.
13. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и правила соревнования по прыжкам в высоту.

14. Методика обучения технике толкания ядра со скачка.
15. Методика обучения технике метания копья с разбега.
16. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега.
17. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перекидной» и «фосбери-флоп».
18. Методика обучения технике метания малого мяча с разбега.
19. Методика обучения технике метания гранаты с разбега.
20. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
21. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «ножницы».
22. Основные правила при обучении техники легкоатлетических метаний.
23. Последовательность изучения легкоатлетических видов.
24. Методические приемы обучения в легкой атлетике.
25. Применение принципов обучения в легкой атлетике.
26. Составить план обучения технике одного из прыжков.
27. Составить план обучения технике одного из метаний.
28. Составить конспект урока по легкой атлетике для 9 класса.
29. Специальные упражнения при обучении и тренировке легкоатлетов.
30. Техника и правила соревнований в эстафетном беге (4 x 400 м, смешанные эстафеты).
31. Характеристика фаз в метаниях.
32. Основы техники спортивной ходьбы.
33. Основы техники бега.
34. Основы техники прыжков.
35. Основы техники метаний.
36. Техника и правила соревнований по спортивной ходьбе.
37. Техника бега на короткие дистанции, правила старта и финиша в беге.
38. Техника бега на средние и длинные дистанции, правила соревнований по бегу.
39. Техника барьерного бега (100м и 110м с/б) и правила соревнований по барьерному бегу.
40. Техника эстафетного бега (4x100м, 4x200м) и правила соревнований в эстафетном беге.
41. Техника прыжков в высоту с разбега и правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега.
42. Техника прыжков в длину с разбега и правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.
43. Техника прыжков в длину и тройным с места, правила соревнований по прыжкам с места.
44. Техника тройного прыжка с разбега и правила соревнований по тройному прыжку с разбега.
45. Техника метания гранаты и правила соревнований по метанию гранаты.
46. Техника метания малого мяча и правила соревнований по метанию малого мяча.
47. Техника метания диска и правила соревнований по метанию диска.
48. Техника толкания ядра и правила соревнований по толканию ядра.
49. Техника метания копья и правила соревнований по метанию копья.
50. Факторы, влияющие на дальность снарядов в метаниях.
51. Характеристика фаз в прыжках.
52. Характеристика фазы отталкивания в ходьбе, беге и прыжках.

Образец экзаменационного билета

<p>МИНОБРНАУКИ РФ          ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ          ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ          «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»          БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ          Кафедра физической культуры и спорта</p>	
<p>Дисциплина: Базовые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания: легкая</p>	<p>Курсовые экзамены 20__-20__ г.          Направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)</p>

атлетика очная форма обучения 4 курс 8 семестр	Профиль: Физическая культура, Дополнительное образование (Тренерская деятельность)
<b>Экзаменационный билет № 1</b> 1. Основные этапы развития легкой атлетики в России. 2. Составить конспект урока по легкой атлетике для 9 класса. 3. Выполнить практическое задание	
Дата утверждения: __.__._____	Заведующий кафедрой _____

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на экзамене

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10.

При оценке ответа на экзамене максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, насколько ответ самостоятельный, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высокий уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

**Критерии оценки (в баллах):**

- **25-30 баллов** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы билета, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок;
- **17-24 баллов** выставляется студенту, если студент раскрыл в основном теоретические вопросы, однако допущены неточности в определении основных понятий. При ответе на дополнительные вопросы допущены небольшие неточности. При выполнении практической части работы допущены несущественные ошибки;
- **10-16 баллов** выставляется студенту, если при ответе на теоретические вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос. Студент не решил задачу или при решении допущены грубые ошибки;
- **1-10 баллов** выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент не смог ответить ни на один дополнительный вопрос.

Перевод оценки из 100-балльной в четырехбалльную производится следующим образом:

- отлично – от 80 до 110 баллов (включая 10 поощрительных баллов);
- хорошо – от 60 до 79 баллов;
- удовлетворительно – от 45 до 59 баллов;
- неудовлетворительно – менее 45 баллов.

**1.3. Рейтинг-план дисциплины**

Таблица перевода баллов текущего контроля в баллы рейтинга

	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	5	3	2	2	1	1	1	1	1	1
2		5	4	3	2	2	2	2	2	1
3			5	4	3	3	3	2	2	2
4				5	4	4	3	3	3	2
5					5	5	4	4	3	3
6						5	5	4	4	3
7							5	5	4	4
8								5	5	4
9									5	5
10										5

Рейтинг-план дисциплины представлен в Приложении 1.

## 2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

#### Основная литература

1. Забелина Л. Г. Легкая атлетика / Л. Г. Забелина; Нечунаева Е. Е. — Новосибирск : НГТУ, 2010. — 59 с. URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993>

#### Дополнительная литература

1. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е.П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2016. - 241 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995>

### 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/>.
2. Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>.
3. Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.
4. Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elib.bashedu.ru/>.
5. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rsl.ru/>.
6. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--90ax2c.xn--p1ai/viewers/>.
7. Национальная платформа открытого образования proed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://npoed.ru/>.
8. Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://edu.bashkortostan.ru/>.
9. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/>.



## Программное обеспечение

1. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия  
[https://www.google.com/intl/ru\\_ALL/chrome/privacy/eula\\_text.html](https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html)
2. Office Professional Plus - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159-ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021
3. Windows - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159- ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021

### 6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 1 (тренажерный зал) (БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Весы электронные, шведская стенка, дорожка беговая larsen tm8420a, перекладина, тренажер, тренажер для ног, гак-машина, тренажер силовой, тренажёр "бицепс-трицепс", тренажёр "сведения и разведения ног", тренажёр "жим горизонтальный".
Аудитория 1 б (тренажерный зал)(БФ)	Для хранения оборудования	Коврик гимнастический, обруч гимнастический, скакалка, степ-платформа.
Аудитория 10 (спортивный зал) (БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Скамейки , щит баскетбольный, сетка волейбольная.
Аудитория 10 а (СЗ)(БФ)	Для хранения оборудования	Мяч футбольный, стартовые колодки, барьер, копья, гранаты, эстафетные палочки, стойки легкоатлетические, планка легкоатлетическая, мяч баскетбольный, мяч волейбольный.
Аудитория 1 а (компьютерный класс)(БФ)	Семинарская, Для курсового проектирования, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Компьютеры в сборе, учебная мебель. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Браузер Google Chrome
Аудитория 301 Читальный зал (электронный каталог)(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютеры в сборе, учебная мебель, принтер samsung, сканер hp scanjet g2410. Программное обеспечение 1. Браузер Google Chrome 2. Office Professional Plus

Аудитория 406(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Проектор vivitek, настенный экран, учебно-методические пособия "теория и методика легкой атлетики", классная доска, учебная мебель. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Windows 3. Браузер Google Chrome
Открытый стадион широкого профиля(ГЗ)	Семинарская	Спаренная беговая дорожка 60 метров, сектор для прыжков в длину.
Читальный зал(ФМ)	Для самостоятельной работы	Ксерокс kyosera, принтер canon lbr 810, компьютеры в сборе, учебная мебель на 100 посадочных мест, учебно-методические материалы. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Windows