

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Умаров Марат Файзуллаевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 18.02.2026 09:46:23  
Уникальный программный ключ:  
48505f11ec15aca386f5219d311340276fba78

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Елабужский институт (филиал) КФУ



**УТВЕРЖДАЮ**  
Заместитель директора по  
образовательной деятельности  
С.Ю. Бахвалов  
2025 г.  
МП

**Программа дисциплины (модуля)**  
*Теория и методика легкой атлетики*

Направление подготовки/специальность: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Направленность (профиль) подготовки (специальности): Физическая культура и безопасность жизнедеятельности  
Квалификация: бакалавр  
Форма обучения: очное  
Язык обучения: русский  
Год начала обучения по образовательной программе: 2025

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
  - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
  - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и) профессор, к.б.н Мутева И.Ш. (Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Факультет психологии и педагогики), [ISMutaeva@kpfu.ru](mailto:ISMutaeva@kpfu.ru)

### 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОПК-5	Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении
ОПК-5.1	Знать технологии организации контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении
ОПК-5.2	Уметь применять технологии организации контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении
ОПК-5.3	Владеть технологиями осуществления контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении
ОПК-8	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний
ОПК-8.1	Знать способы применения специальных научных знаний при осуществлении педагогической деятельности
ОПК-8.2	Уметь осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний
ОПК-8.3	Владеть способностью осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

эффективные технологии организации контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении;  
способы эффективного применения специальных научных знаний при осуществлении педагогической деятельности

Должен уметь:

выбирать и применять эффективные технологии организации контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении;  
осуществлять эффективную педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Должен владеть:

эффективными технологиями осуществления контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении;

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.О.07.05 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (Физическая культура и безопасность жизнедеятельности)" и относится к обязательным дисциплинам. Осваивается на 2 курсе в 3 семестре.

## 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных(ые) единиц(ы) на 144 часа(ов).

Контактная работа - 54 часа(ов), в том числе лекции - 10 часа(ов), практические занятия - 44 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 54 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 36 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: экзамен во 3 семестре.

## 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

### 4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N	Разделы дисциплины / модуля	С е м е с тр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Обучение и методика преподавания техники спортивной ходьбы.	2	0	2	0	6
2.	Тема 2. Обучение и методика преподавания техники бега, барьерного бега.	2	0	2	0	6
3.	Тема 3. Обучение и методика преподавания техники малого мяча, гранаты, копыя.	2	2	2	0	6
4.	Тема 4. Обучение и методика преподавания техники прыжка в длину с разбега, в высоту с разбега, тройного прыжка с разбега.	2	2	2	0	6
5.	Тема 5. Обучение и методика преподавания техники	2	0	2	0	6

	толкания ядра.					
6.	Тема 6. Правила соревнований по легкой атлетике	2	2	2	0	6
7.	Тема 7. Сдача контрольных нормативов	2	0	10	0	6
8.	Тема 8. Проведение и анализ урока по легкой атлетике на оценку.	2	4	22	0	12
	Итого 144 часа		10	44	0	54

#### **4.2 Содержание дисциплины (модуля)**

##### **Тема 1. Обучение и методика преподавания техники спортивной ходьбы.**

Краткая историческая справка. Основные положения техники и правил соревнований по спортивной ходьбе. Последовательное овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом (движение ног, таза, рук, плечевого пояса, положение туловища и головы, цикл двойного шага, дыхание при ходьбе).

Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике спортивной ходьбы и ее совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике спортивной ходьбы, средства и методы их исправления. Прохождение тренировочных отрезков и дистанций для подготовки к сдаче зачета.

##### **Тема 2. Обучение и методика преподавания техники бега, барьерного бега.**

Краткая историческая справка. Основные положения техники и правил соревнований по бегу на короткие, средние и длинные дистанции. Последовательное овладение элементами техники и техникой бега в целом (движения ногами и руками, положение туловища и головы, исходное положение на старте, выход со старта, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование, дыхание при беге).

Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике бега и ее совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике бега на средние дистанции, средства и методы их исправления.

Пробегание тренировочных отрезков и дистанций для подготовки к сдаче зачета.

Краткая историческая справка. Основные положения техники и правил соревнований по барьерному бегу. Последовательное овладение элементами техники и техникой барьерного бега в целом (старт и стартовый разгон, атака и переход через барьер, положение бегуна над барьером, сход с барьера, бег между барьерами, ритм бега, финиширование).

Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике барьерного бега и ее совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике барьерного бега, средства и методы их исправления. Специальные упражнения, обеспечивающие воспитание физических качеств, применительно к барьерному бегу.

##### **Тема 3. Обучение и методика преподавания техники малого мяча, гранаты, копья.**

Краткая историческая справка. Основные положения техники и правил соревнований по метанию гранаты, малого мяча и копья. Последовательное овладение элементами техники и техникой метания в целом (держание снаряда, несение снаряда в разбеге, разбег и подготовка к броску, "бросковые шаги" положение тела перед броском, финальное усилие и движение после выпуска снаряда).

Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике метания малого мяча, гранаты, копья и ее совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике метания малого мяча, гранаты, копья, средства и методы их исправления.

##### **Тема 4. Обучение и методика преподавания техники прыжка в длину с разбега, в высоту с разбега, тройного прыжка с разбега.**

Краткая историческая справка. Основные положения техники и правил соревнований по прыжкам в длину с разбега. Последовательное овладение элементами техники и техникой прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, движения в полете, приземление).

Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега и ее совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги", "прогнувшись" средства и методы их исправления. Специальные упражнения, обеспечивающие воспитание физических качеств применительно к прыжкам в длину.

Краткая историческая справка. Основные положения техники и правил соревнований по прыжкам в высоту с разбега. Последовательное овладение элементами техники и техникой прыжка в целом (разбег, подготовка к

отталкиванию, отталкивание, переход через планку способом "перешагивание", приземление).

Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике прыжка в высоту с разбега и ее совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике прыжка в высоту с разбега, средства и методы их исправления. Специальные упражнения, обеспечивающие воспитание физических качеств применительно к прыжкам в высоту.

Последовательное овладение элементами техники и техникой прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку способом "фосбери флоп", приземление).

Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике прыжка в высоту с разбега способом "Фосбери-Флоп" и ее совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике прыжка в высоту с разбега способом "фосбери-флоп", средства и методы их исправления. Специальные упражнения, обеспечивающие воспитание физических качеств, применительно к прыжку в высоту способом "фосбери-флоп".

Краткая историческая справка. Основные положения техники и правил соревнований по тройному прыжку с разбега. Последовательное овладение элементами техники и техникой прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, выполнение "скачка", "шага", "прыжка").

Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике тройного прыжка с разбега и ее совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике тройного прыжка с разбега, средства и методы их исправления. Специальные упражнения, обеспечивающие воспитание физических качеств, применительно к тройному прыжку.

#### **Тема 5. Обучение и методика преподавания техники толкания ядра.**

Краткая историческая справка. Основные положения техники и правил соревнований по толканию ядра. Последовательное овладение элементами техники и техникой толкания ядра в целом (держание ядра, исходное положение и предварительные движения, скачкообразный разбег, положение тела перед финальным усилием, финальное усилие и движения для сохранения равновесия).

Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике толкания ядра и ее совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике толкания ядра с места и со скачка, средства и методы их исправления. Специальные упражнения, обеспечивающие воспитание физических качеств, применительно к толканию ядра.

#### **Тема 6. Правила соревнований по легкой атлетике**

Судейство соревнований по метанию мяча. Судейство соревнований по метанию гранаты. Правила соревнований по бегу и ходьбе. Положение о соревнованиях по легкой атлетике. Судейство соревнований по бегу на средние дистанции. Судейская коллегия в соревнованиях по легкой атлетике. Обязанности главного секретаря соревнований. Обязанности судей по видам легкой атлетики. Обязанности судей на финише. Судейство соревнований в эстафетном беге. Классификация соревнований.

#### **Тема 7. Сдача контрольных нормативов**

Сдача контрольного норматива спортивная ходьба.

Сдача контрольного норматива прыжка в высоту с разбега (способом перешагивания и Фосбери Флоп)

Сдача контрольного норматива в метании гранаты и копья.

Сдача контрольного норматива прыжка в длину с разбега.

Сдача контрольного норматива тройного прыжка с разбега.

Сдача контрольного норматива толкание ядра

#### **Тема 8. Проведение и анализ урока по легкой атлетике на оценку.**

Проведение урока по легкой атлетике на оценку и анализ проведения урока на оценку. Анализ вводно-подготовительной части урока. Анализ специальной разминки. Анализ основной части урока. Анализ заключительной части урока. Анализ проявления организационных навыков, спортивно-технической и методической подготовленности.

### **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем

(разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года №301)

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-996ин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

## **6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

## **7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;

- в печатном виде - в Научной библиотеке Елабужского института КФУ. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки Елабужского института КФУ.

**8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

Журнал: Теория и практика физической культуры: <http://teoriya.ru/ru>

Журнал: Вестник педагогики физической культуры и спорта: <http://www.ped-vestnik.ru/>

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: <https://www.gto.ru/>

**9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	<p>Методические рекомендации при работе над конспектом лекций во время проведения лекции. В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. В ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Слушатель может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при написании курсовых и дипломных работ.</p>
практические занятия	<p>Методические рекомендации по работе на практических занятиях</p> <p>Работа на практических занятиях предполагает активное участие в дискуссиях. Для подготовки к занятиям рекомендуется выделять в материале проблемные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекции, и группировать информацию вокруг них. Желательно выделять в используемой литературе постановки вопросов, на которые разными авторами могут быть даны различные ответы. На основании постановки таких вопросов следует собирать аргументы в пользу различных вариантов решения поставленных проблем.</p> <p>В текстах авторов, таким образом, следует выделять следующие компоненты:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- постановка проблемы;</li><li>- варианты решения;</li><li>- аргументы в пользу тех или иных вариантов решения.</li></ul> <p>На основе выделения этих элементов проще составлять собственную аргументированную позицию по рассматриваемому вопросу.</p> <p>При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете, например на сайте <a href="http://dic.academic.ru">http://dic.academic.ru</a>.</p> <p>Методические рекомендации по написанию контрольной работы</p> <p>По пройденному лекционному материалу выполняется письменная работа по контролю остаточных знаний.</p>
самостоятельная работа	<p>Самостоятельная работа студента является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий. Самостоятельная работа студента над усвоением учебного материала по дисциплине может выполняться в библиотеке Елабужского института КФУ, учебных кабинетах, а также в домашних условиях. Учебный материал учебной</p>

	дисциплиныпредусмотренный рабочим учебным планом для усвоения студентом в процессе самостоятельной работы, выносятся на итоговый контроль наряду с учебным материалом, который разрабатывался при проведении учебных занятий.
экзамен	Готовиться к экзамену необходимо последовательно, с учетом контрольных вопросов, разработанных ведущим преподавателем кафедры. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованные научные работы, соответствующие разделы рекомендованных учебников. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на контрольные вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счет обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях. Каждый билет на экзамен содержит два вопроса.

#### **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

#### **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект мебели (посадочных мест) 25 шт. Комплект мебели (посадочных мест) для преподавателя 1 шт. Спортивное оборудование: ворота (2), корзины баскетбольные (4), волейбольная сетка, шведские стенки (6), маты (4), вешалка, теннисная сетка, перекладины для бега с препятствием, для прыжков в высоту, гимнастические скамейки (423600, Республика Татарстан, г. Елабуга, ул. Казанская, д. 89 5 Игровой зал)

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект мебели (посадочных мест) 66 шт. Комплект мебели (посадочных мест) для преподавателя 1 шт. Кафедра (трибуна) 1 шт. Проектор с экраном 1 шт. Меловая доска. Набор учебно-наглядных пособий: комплект презентаций в электронном формате по преподаваемой дисциплине 3-5 шт. (423600, Республика Татарстан, г. Елабуга, ул. Казанская, д. 89 ауд. 8)

#### **12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;

- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
  - продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
  - продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
  - продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" и профилю подготовки "Физическая культура и безопасность жизнедеятельности".

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Елабужский институт (филиал)

**Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Б1.О.07.05 Теория и методика легкой атлетики

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

**1. СООТВЕТСТВИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**1. СООТВЕТСТВИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ**

**3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНОК ЗА ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНУЮ АТТЕСТАЦИЮ**

**4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА, ПОРЯДОК ИХ ПРИМЕНЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ**

4.1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

4.1.1. Устный опрос

4.1.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания

4.1.1.2. Критерии оценивания

4.1.1.3. Содержание оценочного средства

4.1.2. Тестирование

4.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания

4.1.2.2. Критерии оценивания

4.1.2.3. Содержание оценочного средства

4.1.3. Контрольная работа

4.1.3.1. Порядок проведения и процедура оценивания

4.1.3.2. Критерии оценивания

4.1.3.3. Содержание оценочного средства

4.1.4. Проверка практических навыков

4.1.4.1. Порядок проведения и процедура оценивания

4.1.4.2. Критерии оценивания

4.1.4.3. Содержание оценочного средства

4.2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

4.2.2. Экзамен

4.2.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания

4.2.2.2. Критерии оценивания

4.2.2.3. Оценочные средства

1. Соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю)

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций для данной дисциплины	Результаты достижения компетенций для данной дисциплины	Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации
<p>ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности обучения</p>	<p>ОПК-5.1 Знать технологии организации контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении</p> <p>ОПК-5.2 Уметь применять технологии организации контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении</p> <p>ОПК-5.3 Владеть технологиями осуществления контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении</p>	<p>Знает эффективные технологии организации контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении</p> <p>Умеет выбирать и применять эффективные технологии организации контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении</p> <p>Владеть эффективными технологиями осуществления контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> <i>Устный опрос:</i> Тема 1. Обучение и методика преподавания техники спортивной ходьбы. Тема 2 Обучение и методика преподавания техники бега, барьерного бега. Тема 3. Обучение и методика преподавания техники малого мяча, гранаты, копья. Контрольная работа. Тестирование Проверка практических навыков</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> <i>экзамен, вопросы</i></p>
<p>ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний</p>	<p>ОПК-8.1 Знать способы применения специальных научных знаний при осуществлении педагогической деятельности</p> <p>ОПК-8.2 Уметь осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний</p>	<p>Знает способы эффективного применения специальных научных знаний при осуществлении педагогической деятельности</p> <p>Умеет осуществлять эффективную педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> <i>Устный опрос:</i> Тема 4. Обучение и методика преподавания техники прыжка в длину с разбега, в высоту с разбега, тройного прыжка с разбега.</p> <p>Тема 5. Обучение и методика преподавания техники толкание ядра. Тема 6. Правила соревнований по легкой атлетике</p>

	<p>знаний ОПК-8.3 Владеть способностью осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний</p>	<p>Владеет способностью осуществлять эффективную педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний</p>	<p>Контрольная работа. Тестирование Проверка практических навыков</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> <i>экзамен, вопросы</i></p>
--	--	---	---

## 2. Критерии оценивания сформированности компетенций

Компетенция	Экзамен			
	Высокий уровень (86-100 баллов) отлично	Средний уровень (71-85 баллов) хорошо	Низкий уровень (56-70 баллов) удовлетворительно	Ниже порогового уровня (0-55 баллов) неудовлетворительно
ОПК-5	Четко знает эффективные технологии организации контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении	Допускает неточности в знании эффективных технологий организации контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении	Испытывает трудности в знании эффективных технологий организации контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении	Не знает эффективные технологии организации контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении
	Умеет выбирать и применять эффективные технологии организации контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении	Допускает неточности в умении выбирать и применять эффективные технологии организации контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении	Затрудняется в умении выбирать и применять эффективные технологии организации контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении	Не умеет выбирать и применять эффективные технологии организации контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении
	Отлично владеет эффективными технологиями осуществления контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении	Допускает неточности во владении эффективными технологиями осуществления контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении	Затрудняется во владении эффективными технологиями осуществления контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении	Не владеет эффективными технологиями осуществления контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении

	обучении	коррекции трудностей в обучении	трудностей в обучении	
ОПК-8	Демонстрирует целостное знание способов эффективного применения специальных научных знаний при осуществлении педагогической деятельности	Испытывает сложности в характеристике способов эффективного применения специальных научных знаний при осуществлении педагогической деятельности	Демонстрирует отрывочные знания способов эффективного применения специальных научных знаний при осуществлении педагогической деятельности	Не знает способы эффективного применения специальных научных знаний при осуществлении педагогической деятельности
	Умеет осуществлять эффективную педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	Демонстрирует умение осуществлять эффективную педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	Испытывает трудности в умении осуществлять эффективную педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	Не умеет осуществлять эффективную педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний
	Владеет способностью осуществлять эффективную педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	Демонстрирует владение способностью осуществлять эффективную педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	Испытывает трудности во владении способностью осуществлять эффективную педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	Не владеет способностью осуществлять эффективную педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

### 3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию

3 семестр:

Текущий контроль:

1. Устный опрос по темам 1,2,3,4,5,6 – 10 баллов
2. Тестирование по темам 1,2,3,4,5,6 – 10 баллов
3. Контрольная работа по темам 1,2,3,4,5,6 – 10 баллов
4. Проверка практических навыков по темам 1,2,3,4,5,6 – 20 баллов

Итого: 10 баллов + 10 баллов + 20 баллов + 10 баллов = 50 баллов.

Промежуточная аттестация – экзамен

Промежуточная аттестация проводится после завершения изучения дисциплины или ее части в форме, определяемой учебным планом образовательной программы с целью оценить работу обучающегося, степень усвоения теоретических знаний, уровень сформированности компетенций.

Промежуточная аттестация по данной дисциплине проводится в форме устного ответа.

Преподаватель, принимающий экзамен обеспечивает случайное распределение вариантов экзаменационных (зачетных) заданий между обучающимися с помощью билетов; вправе задавать обучающемуся дополнительные вопросы и давать дополнительные задания помимо тех, которые указаны в билете.

Экзаменационный билет состоит из двух позиций:

1. Устный ответ на теоретический вопрос по курсу дисциплины – 20 баллов
2. Составление план конспекта или комплекса упражнений направленной на развития физических качеств или решения задач обучения – 30 баллов.

Итого: 20 баллов + 30 баллов = 50 баллов

Общее количество баллов по дисциплине за текущий контроль и промежуточную аттестацию: 50+50=100 баллов.

Соответствие баллов и оценок:

Для экзамена:

86-100 – отлично

71-85 – хорошо

56-70 – удовлетворительно

0-55 – неудовлетворительно

#### 4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания

##### 4.1. Оценочные средства текущего контроля

###### 4.1.1. Устный опрос

###### 4.1.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания

Устный опрос проводится на практических занятиях. Обучающиеся выступают с докладами, сообщениями, дополнениями, участвуют в дискуссии, отвечают на вопросы преподавателя. Оценивается уровень домашней подготовки по теме, способность системно и логично излагать материал, анализировать, формулировать собственную позицию, отвечать на дополнительные вопросы.

###### 4.1.1.2. Критерии оценивания

###### 6-10- баллов ставится, если обучающийся:

В ответе качественно раскрыл содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

###### 4-5- баллов ставится, если обучающийся:

Основные вопросы темы раскрыл. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

###### 1-3- баллов ставится, если обучающийся:

Тему частично раскрыл. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

#### **0 - баллов ставится, если обучающийся:**

Тему не раскрыл. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

#### **4.1.1.3. Содержание оценочного средства**

##### *Формулировка задания*

#### **Тема 1. Обучение и методика преподавания техники спортивной ходьбы.**

Контрольные вопросы:

1. Краткая историческая справка.
2. Основные положения техники и правил соревнований по спортивной ходьбе.
3. Последовательное овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом (движение ног, таза, рук, плечевого пояса, положение туловища и головы, цикл двойного шага, дыхание при ходьбе).
4. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике спортивной ходьбы и ее совершенствования, последовательность их применения.
5. Типичные ошибки при обучении технике спортивной ходьбы, средства и методы их исправления.

#### **Тема 2. Обучение и методика преподавания техники бега, барьерного бега.**

Контрольные вопросы:

1. Краткая историческая справка.
2. Основные положения техники и правил соревнований по бегу на короткие, средние и длинные дистанции.
3. Последовательное овладение элементами техники и техникой бега в целом (движения ногами и руками, положение туловища и головы, исходное положение на старте, выход со старта, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование, дыхание при беге).
4. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике бега и ее совершенствования, последовательность их применения.
5. Типичные ошибки при обучении технике бега на средние дистанции, средства и методы их исправления.
6. Основные положения техники и правил соревнований по барьерному бегу. Последовательное овладение элементами техники и техникой барьерного бега в целом (старт и стартовый разгон, атака и переход через барьер, положение бегуна над барьером, сход с барьера, бег между барьерами, ритм бега, финиширование).
7. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике барьерного бега и ее совершенствования, последовательность их применения.
8. Типичные ошибки при обучении технике барьерного бега, средства и методы их исправления.

#### **Тема 3. Обучение и методика преподавания техники малого мяча, гранаты, копья.**

Контрольные вопросы:

1. Краткая историческая справка.
2. Основные положения техники и правил соревнований по метанию гранаты, малого мяча и копья.
3. Последовательное овладение элементами техники и техникой метания в целом (держание снаряда, несение снаряда в разбеге, разбег и подготовка к броску, "бросковые шаги" положение тела перед броском, финальное усилие и движение после выпуска снаряда).
4. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике метания малого мяча, гранаты, копья и ее совершенствования, последовательность их применения.
5. Типичные ошибки при обучении технике метания малого мяча, гранаты, копья, средства и методы их исправления.

#### **Тема 4. Обучение и методика преподавания техники прыжка в длину с разбега, в высоту с разбега, тройного прыжка с разбега.**

Контрольные вопросы:

1. Краткая историческая справка.
2. Основные положения техники и правил соревнований по прыжкам в длину с разбега. Последовательное овладение элементами техники и техникой прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, движения в полете, приземление).
3. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега и ее совершенствования, последовательность их применения.
4. Типичные ошибки при обучении технике прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги", "прогнувшись" средства и методы их исправления.
5. Специальные упражнения, обеспечивающие воспитание физических качеств применительно к прыжкам в длину.

6. Основные положения техники и правил соревнований по прыжкам в высоту с разбега. Последовательное овладение элементами техники и техникой прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку способом "перешагивание", приземление).
7. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике прыжка в высоту с разбега и ее совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике прыжка в высоту с разбега, средства и методы их исправления. Специальные упражнения, обеспечивающие воспитание физических качеств применительно к прыжкам в высоту.
8. Последовательное овладение элементами техники и техникой прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку способом "Фосбери флоп", приземление).
9. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике прыжка в высоту с разбега способом "Фосбери-флоп" и ее совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике прыжка в высоту с разбега способом "Фосбери-флоп", средства и методы их исправления. Специальные упражнения, обеспечивающие воспитание физических качеств, применительно к прыжку в высоту способом "Фосбери-флоп".
10. Краткая историческая справка. Основные положения техники и правил соревнований по тройному прыжку с разбега. Последовательное овладение элементами техники и техникой прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, выполнение "скачка", "шага", "прыжка").
11. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике тройного прыжка с разбега и ее совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике тройного прыжка с разбега, средства и методы их исправления. Специальные упражнения, обеспечивающие воспитание физических качеств, применительно к тройному прыжку.

#### **Тема 5. Обучение и методика преподавания техники толкание ядра.**

Контрольные вопросы:

1. Краткая историческая справка.
2. Основные положения техники и правил соревнований по толканию ядра.
3. Последовательное овладение элементами техники и техникой толкания ядра в целом (держание ядра, исходное положение и предварительные движения, скачкообразный разбег, положение тела перед финальным усилием, финальное усилие и движения для сохранения равновесия).
4. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике толкания ядра и ее совершенствования, последовательность их применения.
5. Типичные ошибки при обучении технике толкания ядра с места и со скачка, средства и методы их исправления.
6. Специальные упражнения, обеспечивающие воспитание физических качеств, применительно к толканию ядра.

#### **Тема 6. Правила соревнований по легкой атлетике**

Контрольные вопросы:

1. Судейство соревнований по метанию мяча.
2. Судейство соревнований по метанию гранаты.
3. Правила соревнований по бегу и ходьбе.
4. Положение о соревнованиях по легкой атлетике.
5. Судейство соревнований по бегу на средние дистанции.
6. Судейская коллегия в соревнованиях по легкой атлетике.
7. Обязанности главного секретаря соревнований.
8. Обязанности судей по видам легкой атлетики.
9. Обязанности судей на финише.
10. Судейство соревнований в эстафетном беге.
11. Классификация соревнований.

#### **4.1.2. Тестирование**

##### **4.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания**

Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определенное количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий. Тестирование проводится по вариантам. В каждом варианте – 10 тестовых заданий. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Итого за тестирование студент может заработать до 10 баллов.

Ниже приведены примерные задания. Полный банк тестовых заданий хранится на кафедре.

##### **4.1.2..2. Критерии оценивания**

**6-10 баллов ставится, если обучающийся:**

86% правильных ответов и более.

**4-5 баллов ставится, если обучающийся:**

От 56% до 85% правильных ответов.

**0--3 баллов ставится, если обучающийся:**

55% правильных ответов и менее.

#### **4.1.2.3. Содержание оценочного средства**

*Формулировка задания*

**1. Чтобы организовать процесс обучения необходимо знать фазы бега на короткие, средние и длинные дистанции это :**

- 1) разбег, отталкивание, фаза полета, приземление;
- 2) старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование;
- 3) подготовка, разбег, финальное усилие, перескок;
- 4) старт, внимание, марш.

**2. Какой старт удобно в беге на короткие дистанции?**

- 1) низкий;
- 2) средний;
- 3) высокий;
- 4) полуприсядь.

**3. Какой старт применяется в беге на средние и длинные дистанции?**

- 1) низкий;
- 2) средний;
- 3) высокий;
- 4) промежуточный.

**4. Какой способ низкого старта применяется для массового обучения?**

- 1) простой;
- 2) растянутый, сближенный;
- 3) обычный;
- 4) индивидуальный.

**5. Для эффективной передачи в какой руке бегуны на различных этапах несут эстафетную палочку?**

- 1) 1,3 - в правой, 2,4 – в левой;
- 2) все в левой руке;
- 3) все в правой руке;
- 4) можно как удобно.

**6. Как нужно обучать в эстафетном беге принимающих и передающих эстафетную палочку на этапах, чтоб не мешали друг-другу при передаче?**

- 1) все по центру дорожки;
- 2) все по левому краю дорожки;
- 3) передающие бегут 1,3 – по левому краю дорожки, принимающие 1,4 – по правому краю дорожки;
- 4) как удобно.

**7. Назовите способ прыжка в длину с разбега, который широко применяется на начальном этапе обучения легкоатлетическим упражнениям?**

- 1) уступом, прыжком, взлетом;
- 2) перекидной, перешагивание, прогнувшись;
- 3) волна, перешагивание;
- 4) согнув ноги.

**8. Для облегчения обучения и применения обучения по частям необходимо знать фазы техники прыжка в длину с разбега, назовите их :**

- 1) разбег, отталкивание, полет, приземление;
- 2) подготовительная часть разбега, заключительная часть разбега, отталкивание, фаза финального усилия, приземление;
- 3) разгон, подготовка к отталкиванию, приземление;
- 4) стойка, бег, прыжок, проседь.

**9. Отталкивание главная фаза в прыжках в длину от чего зависит результативность прыжка. Какой оптимальный угол толчковой ноги при отталкивании?**

- 1) около 70°;
- 2) 40-45°;
- 3) 90°;

4) 180°.

**10. Назовите основную задачу разбега в прыжках.**

- 1) создать оптимальную горизонтальную скорость движения;
- 2) быстро достичь максимальной длины и частоты шагов;
- 3) приобрести правильный ритм шагов;
- 4) дальше прыгнуть.

**11. Как выполняется приземление в прыжках в длину с разбега?**

- 1) на стопы;
- 2) на нижнюю часть спины;
- 3) на колени;
- 4) полулежа.

**12. Перечислите фазы техники толкания ядра?**

- 1) держание снаряда, подготовка к разбегу, разбег, фаза финального усилия, сохранение равновесия;
- 2) держание снаряда, стартовое ускорение, отталкивание, финальное усилие, приземление;
- 3) разбег, отталкивание, приземление;
- 4) в целом.

**13. В начале обучения толканию ядра необходимо научить занимающихся правильному держанию снаряда это:**

- 1) ядро берется в целом;
- 2) ядро кладется на середину кисти, плотно обхватывая его всеми пальцами;
- 3) ядро берется всеми пятью пальцами в обхват;
- 4) ядро кладется на средние фаланги пальцев кисти руки, четыре пальца соединены вместе, большой палец придерживает ядро сбоку.

**14. При принятии исходного положения при толкании ядра, ядро прижимается ...**

- 1) ядро прижимается к шее над ключицей;
- 2) ядро прижимается к задней части шеи;
- 3) ядро прижимается к плечу;
- 4) внизу.

**15. Финальное усилие при толкании ядра является последней фазой начинается ... :**

- 1) с нижних звеньев тела (стопы, ноги, таз, туловище, плечи), как бы наслаиваясь друг на друга;
- 2) с поворота плеч и дальнейшего поворота таза и выпрямления ног;
- 3) с выпрямления руки и дальнейшего поворота туловища;
- 4) с поворота туловища.

**16. Необходимо напечатать стартовый протокол для бега на короткие дистанции и разделить участников по забегам. Для начала необходимо определить от чего зависит количество участников в забегах при беге на короткие дистанции?**

- 1) от протокола;
- 2) от количества заявленных участников;
- 3) от жеребьевки;
- 4) от числа имеющихся дорожек.

**17. Для оформления забегов необходимо знать каково максимальное количество участников в одном забеге при беге по отдельным дорожкам?**

- 1) 6 участников;
- 2) 8 участников;
- 3) 10 участников;
- 4) без ограничений.

**18. Для составления план-конспект урока по легкой атлетике необходимо знать структуру урока. Из каких частей состоит урок:**

- 1) подготовительной, основной, заключительной;
- 2) вводной, содержательной, заключительной;
- 3) разминки, основной разминки, решение задач, подведение итогов.
- 4) начальной, итоговой.

**19. На уроках по легкой атлетике применяется упражнения различной направленности и интенсивности. Как определяется интенсивность физической нагрузки при обучении легкоатлетических упражнений:**

- 1) по внутреннему ощущению занимающихся;
- 2) по показателям ЧСС;
- 3) по плану;
- 4) по продолжительности занятия.

**20. На уроках легкой атлетике решаются задачи обучения и совершенствования упражнений беговой направленности, где необходимо знать зоны интенсивности физических нагрузок - это:**

- 1) низкая, средняя, большая, высокая;
- 2) малая, умеренная, большая, субмаксимальная, максимальная;
- 3) умеренная, средняя, субмаксимальная, очень большая;
- 4) ниже среднего, средняя, выше среднего, высокая, очень высокая.

**21. Определите в каком режиме выполняется физическая нагрузка, если учитель дал задание пробежать учащимся 30-40 мин при ЧСС 130-140 уд/мин:**

- 1) аэробно-гликолитическом режиме;
- 2) смешанном режиме;
- 3) анаэробном режиме;
- 4) аэробном режиме.

**22. для бега на короткие дистанции важно воспитывать скоростные качества занимающихся но для этого нужно знать от чего зависит скорость бега в стартовом разгоне в беге на короткие дистанции?**

- 1) от выполнения скачкообразных шагов и положения туловища;
- 2) от мышечной массы;
- 3) от длины и частоты шагов;
- 4) от быстроты реакции.

**23. Молодой специалист по физической культуре устроился на работу тренером-преподавателем в ДЮСШ завуч решил проверить знания молодого специалиста и дал задание оценить силовых и скоростно- силовых способностей занимающихся. Какое контрольное упражнение использует молодой специалист для определения уровня силовых и скоростно- силовых способностей занимающихся:**

- 1) только с помощью измерительных приборов ;
- 2) прыжок в длину с места;
- 3) прыжок со скакалкой;
- 4) отжимание и подтягивание.

**24. По плану у тренера воспитание силовых способностей спортсменов занимающихся в УТГ третьего года обучения. С помощью, каких упражнений тренер будет развивать силовые способности занимающихся:**

- 1) с помощью всех упражнений;
- 2) упражнениями с внешним сопротивлением, с преодолением веса собственного тела и изометрическими упражнениями;
- 3) прыжковые упражнения.
- 4) скоростными упражнениями

**25. Практиканту который проходит практику по специализации в деском садике в старшей1 группе дали задание оценить координационных способностей детей старшей группы. Какое контрольное упражнение примет практикант для оценки уровня развития координационных способностей детей:**

- 1) челночный бег;
- 2) метание мяча в цель из различных положений;
- 3) любые физические упражнения;
- 4) прыжок.

**26 Какой метод использовал тренер, если дал спортсменам пробежать 50 минут, в одном темпе при ЧСС 130-140 уд/мин?**

- 1) интервальный;
- 2) повторный;
- 3) равномерный;
- 4) круговой.

**27. Время участника, финишировавшего первым, судьи определили по двум секундомерам. При этом в показаниях секундомеров наблюдались расхождения такие как: 1-й секундомер - 10,4 сек; 2-й секундомер - 10,8 сек. Какое время дадут участнику?**

- 1) лучшее время - 10,4 сек;
- 2) худшее время - 10,8 сек;
- 3) среднее арифметическое, т.е. 10,6 сек (суммируется время двух секундомеров и делится на два);
- 4) перебегут.

**28. Время участника бега на 200 м, пришедшего на финиш первым, судьи зафиксировали тремя секундомерами. Однако все три секундомера показали разное время: 1-й секундомер - 20,0 сек, 2-й секундомер - 20,4 сек , 3-й секундомер -20,5 сек. Какое время судьи дадут победителю забега?**

- 1) лучшее время - 20,0 сек;
- 2) худшее время - 20,5 сек;
- 3) время среднего секундомера, т.е. 20,4 сек;
- 4) среднее время.

**29. Для удобства урок физической культуры подразделяется на части, где решаются различные задачи.**

**Структура урока легкой атлетики:**

- 1) подготовительная, основная, заключительная;
- 2) введение, основное содержание, заключительный;
- 3) предварительная разминка, основная разминка, решение задач, подведение итогов;
- 4) бег, прыжки и метания.

**30. Для развития силовых возможностей занимающихся необходимо знать какую силу развивать. Виды мышечной силы человека это:**

- 1) абсолютная и относительная сила;
- 2) мышечная сила;
- 3) психологическая и физиологическая сила;
- 4) объем мышц.

**31. Для развития силовых способностей занимающихся необходимо применять упражнения:**

- 1) с помощью всех упражнений;
- 2) упражнениями с внешним сопротивлением, с преодолением веса собственного тела и изометрическими упражнениями;
- 3) прыжковые упражнения;
- 4) любыми упражнениями.

**32. Тренер дал задание юным спортсменам пробежать 3 км с умеренной интенсивностью, определите какой метод он использовал?**

- 1) повторный;
- 2) интервальный;
- 3) равномерный;
- 4) круговой.

**33. Какие средства использует тренер для решения задачи развития общей выносливости?**

- 1) бег с невысокой интенсивностью;
- 2) кросс в равномерном темпе;
- 3) ускорения и повторный бег;
- 4) спортивные игры.

**34. Учитель физической культуры эффективно использует для развития и совершенствования координации движения детей в такие возрастные периоды как?**

- 1) 10-14 лет у мальчиков, 9-13 лет у девочек;
- 2) 6-8 лет и 5-7 лет;
- 3) 16-18 лет;
- 4) 8-10 лет у мальчиков и 10-15 лет у девочек.

**35. Для эффективного воспитания скоростных способностей учащихся необходимо знать определение скоростных способностей, это:**

- 1) комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальной для данных условий отрезок времени;
- 2) быстро ускоряться;
- 3) максимальные скоростные возможности;
- 4) быстрота реакции.

**36. Для улучшения результата в беге на короткие дистанции необходимо развивать качество быстроты, которые является :**

- 1) выполнение двигательных действий за короткий отрезок времени;
- 2) способность выполнять с очень большой скоростью;
- 3) выполнение действий за определенное время;
- 4) выполнение действий на определенное расстояние.

**37. Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают следующие виды контроля:**

- 1) исходный, рубежный, итоговый;
- 2) предварительный, основной, заключительный;
- 3) педагогический и медико-биологический;
- 4) оперативный, текущий, этапный.

**38. Документ, в котором четко определены условия соревнований, способы фиксирования результата, определение победителя и распределение мест:**

- 1) правила соревнований;
- 2) положение о соревнованиях;
- 3) календарь соревнований;
- 4) протокол.

**39. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физической культуры:**

- 1) фронтальный;
- 2) поточный;
- 3) групповой;
- 4) по частям.

**40. Срочные адаптационные реакции обусловлены:**

- 1) величиной раздражителя, степенью тренированности спортсмена, способностью его функциональных систем к эффективному восстановлению;
- 2) резком увеличении частоты сердечных сокращений (ЧСС), вентиляции легких;
- 3) стабильных характеристиках основных параметров;
- 4) нет правильного варианта.

**41. Какие дистанции считаются спринтерскими?**

- 1) 100,200,300,400,1500 м.
- 2) 30,50,60,800,3000 м.
- 3) 100,200,400 м.
- 4) 100 с/б, 500 м.

**42. Какие дистанции считаются средними?**

- 1) 600,1500,5000 м.
- 2) 1500,2000 м.
- 3) 800,1500 м.
- 4) 1600, 2000 м.

**43. Какие дистанции считаются длинными?**

- 1) от 3000 до 10 000 м.
- 2) от 400 до 2000 м.
- 3) от 800 до 1500 м.
- 4) 42 км 195 м.

**44. На какие фазы подразделяется бег на короткие, средние и длинные дистанции?**

- 1) разбег, отталкивание, фаза полета, приземление.
- 2) старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.
- 3) подготовка, разбег, финальное усилие, перескок.
- 4) исходное положение, старт, финиш.

**45. Какой старт применяется в беге на короткие дистанции?**

- 1) низкий.
- 2) средний.
- 3) высокий.
- 4) ниже среднего.

**46. Какой старт применяется в беге на средние и длинные дистанции?**

- 1) низкий.
- 2) средний.
- 3) высокий.
- 4) между высоким и низким.

**47. Какие существуют способы низкого старта?**

- 1) простой, сложный, растянутый.
- 2) обычный, растянутый, сближенный.
- 3) обычный, расставленный, широкий.
- 4) развернутый.

**48. Сколько этапов в эстафетном беге 4x100 м.**

- 1) 5 этапов.
- 2) 4 этапа.
- 3) 3 этапа.
- 4) нет этапов.

**49. В какой руке бегуны на различных этапах несут эстафетную палочку.**

- 1) 1,3 - в правой, 2,4 - в левой.
- 2) все в левой руке.
- 3) все в правой руке.
- 4) как удобно.

**50. Можно ли переключать эстафетную палочку из одной руки в другую в беге 4x100 м.**

- 1) можно, если все участники команды высокого роста.
- 2) нельзя.
- 3) допускается, если команда занимает не призовое место.
- 4) как удобно.

Ответы:

1	2	11	1	21	4	31	2	41	3
2	1	12	1	22	3	32	3	42	3
3	3	13	4	23	2	33	2	43	1
4	3	14	1	24	2	34	1	44	2
5	1	15	1	25	1	35	1	45	1
6	3	16	4	26	3	36	1	46	3
7	4	17	2	27	2	37	4	47	2
8	1	18	1	28	3	38	1	48	3
9	1	19	2	29	1	39	3	49	1
10	1	20	2	30	1	40	1	50	2

### 4.1.3. Контрольная работа

#### 4.1.3.1. Порядок проведения и процедура оценивания

Контрольная работа проводится в часы аудиторной работы. Обучающиеся получают задания для проверки усвоения пройденного материала. Работа выполняется в письменном виде и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий

#### 4.1.3.2. Критерии оценивания

##### 17-20 баллов ставится, если обучающийся:

Правильно выполнил все задания. Продемонстрировал высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий. .

##### 14-16 баллов ставится, если обучающийся:

Правильно выполнил большую часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

##### 11-15 баллов ставится, если обучающийся:

Задания выполнил более чем наполовину. Присутствуют серьёзные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

**0--10 баллов ставится, если обучающийся:**

Задания выполнил менее чем наполовину. Продемонстрировал неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

#### 4.1.3.3. Содержание оценочного средства

Формулировка задания

#### План-конспект учебного занятия по легкой атлетике

Дата проведения: 1.10.16

Место проведения: спортивный зал ЕИ КФУ

Задачи:

- 1) Обучать технике преодоления барьера.
- 2) Совершенствовать технику бега на средние дистанции.
- 3) Способствовать развитию общей выносливости.

Инвентарь: свисток, секундомер, барьеры.

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
1 часть	Подготовительная часть -5-7 мин 1. Построение группы, сообщение задач занятия. 2. Ходьба: а) на носках б) на пятках 3. Бег 4. Ходьба <b>ОРУ на месте:</b> 1. И.п. – узкая стойка, руки на поясе 1-наклон головы вперед 2-и.п. 3-наклон головы назад 4-и.п. <b>СБУ:</b> 1. Семенящий бег. 2. Бег с захлестыванием голени. 3. Бег с высоким подниманием бедра 4. Прыжки с ноги на ногу.	2'  50 м. 1000м. 60м.	Обратить внимание на внешний вид занимающихся. Туловище держать прямо Темп медленный. Бежать свободно. Восстановление дыхания Наклон головы делать медленно. Подсчеты вести четко. Повороты головы делать медленно Упражнение делать в среднем темпе, плечи не двигаются. Упражнение выполнять по наибольшей амплитуде.
2 часть	5. Бег с ускорением.		
	Основная часть урока - 25-27 мин		
3 часть	Заключительная часть урока – 3-5 мин.		

#### 4.1.4. Проверка практических навыков

##### 4.1.10.1. Порядок проведения и процедура оценивания

В спортзале или спортивной площадке, обучающиеся проводят разминку и подготовке к сдаче практических нормативов по пройденным видам легкоатлетических упражнений. Оцениваются знание материала и умение применять его на практике, умения и навыки в проявлении физических качеств и проведении урока лёгкой атлетике.

Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий в условиях, полностью или частично приближенных к условиям профессиональной деятельности. Проверяется знание теоретического материала, необходимое для правильного совершения необходимых действий, умение выстроить последовательность действий, практическое владение приёмами и методами решения профессиональных задач.

##### 4.1.4.2. Критерии оценивания

**17-20 баллов ставится, если обучающийся:**

Продemonстрировал высокий уровень освоения навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.

**14-16 баллов ставится, если обучающийся:**

Продemonстрировал хороший уровень освоения навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.

**10-13 баллов ставится, если обучающийся:**

Продemonстрировал удовлетворительный уровень освоения навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.

**0-9 баллов ставится, если обучающийся:**

Продemonстрировал неудовлетворительный уровень освоения навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.

**4.1.4.3. Содержание оценочного средства**

*Формулировка задания*

**Контрольные нормативы**

Виды легкой атлетики	Пол	Результат
СБУ и ПУ	м	Демонстрация технике
	ж	
100 м.	м	13,5-14.8 сек
	ж	15,8-16.8 сек
Спортивная ходьба: м - 1500 м; ж - 1000 м.	м	10.00- 11.00 мин
	ж	7.00- 10.00 мин
Прыжок в длину способом «согнув ноги», «прогнувшись»	м	4.30 - 4.60 м
	ж	3.60- 4.20 м
Прыжок в высоту способом «Фосбери-Флоп».	м	120 см
	ж	110 см
Барьерный бег	м	Демонстрация технике
	ж	
Эстафетный бег 4x100м	м	30.0 сек
	ж	35.сек
Толкания ядра	м	8 м ( 6 кг)
	ж	6м (4 кг)
Кроссовая подготовка	м	2км – 11.50
	ж	2 км- 12.30

**4.2. Оценочные средства промежуточной аттестации****4.2.1. Экзамен****4.2.2.1. Порядок проведения.**

По дисциплине предусмотрен экзамен. Экзамен проходит по билетам. В каждом билете два вопроса.

Экзамен нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Экзамен проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.

**4.2.2.2. Критерии оценивания.****25-30 баллов ставится, если обучающийся:**

Обучающийся продемонстрировал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой дисциплины, усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявил творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

**20-24. баллов ставится, если обучающийся:**

Обучающийся продемонстрировал полное знание учебно-программного материала, успешно выполнил предусмотренные программой задания, усвоил основную литературу, рекомендованную программой дисциплины,

показал систематический характер знаний по дисциплине и способен к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

**11-19 баллов ставится, если обучающийся:**

Обучающийся продемонстрировал знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой дисциплины, допустил погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

**0-10 баллов ставится, если обучающийся:**

Обучающийся продемонстрировал знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой дисциплины, допустил погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

Практическая задача- составить план-конспект или комплекс

**17-20 баллов ставится, если обучающийся:**

Демонстрирует точное понимание задания. Представил полное раскрытие темы, изложена стратегия решения проблемы, логичное изложение материала. Высокий художественный уровень творческой работы, техники и качество исполнения.

**14-16 баллов ставится, если обучающийся:**

В решении задачи включаются как материалы, имеющие непосредственное отношение к теме, так и материалы, не имеющие отношения к ней. Частичное раскрытие темы. Процесс решения неполный. Присутствует нарушение логики, но они ничуть не мешают ожидаемому результату. Средний художественный уровень творческой работы, техники и качество исполнения.

**11-13 баллов ставится, если обучающийся:**

В решении задачи включил материалы, не имеющие отношения к теме, собранная информация не анализируется и не оценивается. Тема практически не раскрыта. Процесс решения неточный, но присутствует логика. Низкий художественный уровень творческой работы, техники и качество исполнения.

**10 баллов ставится, если обучающийся:**

Тема задания не раскрыта. Процесс решения неточный или неправильный. Отсутствует логика. Ниже среднего художественный уровень творческой работы, техники и качество исполнения.

**4.2.2.3. Оценочные средства.**

*1 часть билета: устный ответ на вопрос*

1. Анализ техники прыжка в длину способом "согнув ноги".
2. Анализ техники прыжка в высоту с места.
3. Анализ техники метания малого мяча.
4. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом "перешагивания"
5. Методика обучения встречной эстафеты.
6. Судейство соревнований по метанию мяча.
7. Судейство соревнований по метанию гранаты.
8. Построение и содержание различных типов уроков (обучаемый, смешанный, совершенствования, контрольный) по легкой атлетике в школе.
9. Правила соревнований по бегу и ходьбе.
10. Положение о соревнованиях по легкой атлетике.
11. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом "ножницы".
12. Обязанности главного судьи соревнований.
13. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом "прогнувшись".
14. Анализ техники прыжка в длину и тройным с места.
15. Урок как основная форма занятий по легкой атлетике в школе.
16. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание".
17. Методика обучения технике прыжка в высоту с места.
18. Анализ техники бега на средние дистанции.
19. Анализ техники встречной эстафеты.
20. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".
21. Методика обучения технике метания малого мяча.
22. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом "прогнувшись".
23. Методика обучения технике метания гранаты.
24. Общие основы техники метаний.
25. Общие основы техники прыжков.

26. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
27. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в школе.
28. Анализ техники метания гранаты.
29. Типовая схема обучения в легкой атлетике.
30. Анализ техники спортивной ходьбы.
31. Домашнее задание по легкой атлетике.
32. Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений.
33. Меры безопасности в процессе обучения.
34. Постановка задач и подбор средств обучения.
35. Методы обучения, применяемые в легкой атлетике.
36. Анализ техники бега на длинные дистанции.
37. Меры безопасности на занятиях по легкой атлетике с детьми школьного возраста.
38. Использование методов показа и объяснения на занятиях по легкой атлетике с детьми различного школьного возраста.
39. Методика проведения урока по легкой атлетике в школе.
40. Судейство соревнований по бегу на средние дистанции.
41. Планирование учебного материала по легкой атлетике в школе.
42. Анализ техники прыжка в высоту способом "перекидной".
43. Анализ техники бега на короткие дистанции.
44. Методика обучения технике прыжка в высоту способом "перекидной".
45. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом "ножницы".
46. Методика обучения технике прыжка в длину и тройным с места.
47. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание".
48. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
49. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
50. Развитие легкой атлетике в России конец XX - начало XXI вв.
51. Методика развития физических качеств.
52. Влияние занятий легкой атлетикой на женский организм.
53. Судейская коллегия в соревнованиях по легкой атлетике.
54. Обязанности главного секретаря соревнований.
55. Обязанности судей по видам легкой атлетики.
56. Обучение легкоатлетическим упражнениям.
57. Использование средств и методов обучения в легкой атлетике.
58. Планирование учебно-тренировочного процесса.
59. История развития легкой атлетики в России.
60. Анализ техники эстафетного бега на 4x100 метров.
61. Обязанности судей на финише.
62. Судейство соревнований в эстафетном беге.
63. Использование методов показа и объяснения на занятиях легкой атлетикой с детьми различного школьного возраста.
64. Классификация соревнований.
65. Общая физическая подготовка: задачи, средства, методы.
66. Специальная физическая подготовка: задачи, средства, методы.
67. Внеклассные занятия легкой атлетикой в школе.
68. Применение специальных тренажеров на занятиях легкой атлетикой.
69. Основные ошибки в технике бега на короткие дистанции и способы их исправления.
70. Основные ошибки в технике прыжков и способы их исправления.

**2 часть билета: составить комплекс общеразвивающих упражнений для развития физических качеств(10 упражнений)**

- Комплекс общеразвивающих упражнений для развития скорости;
- Комплекс общеразвивающих упражнений для развития силы;
- Комплекс общеразвивающих упражнений для развития скоростно-силовых возможностей;
- Комплекс общеразвивающих упражнений для развития специальной выносливости;
- Комплекс общеразвивающих упражнений для развития общей выносливости;
- Комплекс общеразвивающих упражнений для развития координации;
- Комплекс общеразвивающих упражнений для развития гибкости;
- Комплекс общеразвивающих упражнений для развития ловкости;

Комплекс общеразвивающих упражнений для развития быстроты;  
Комплекс общеразвивающих упражнений для развития прыгучости;  
План- конспект обучения легкоатлетическим упражнениям.

**Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2025

**Основная литература:**

1. Легкая атлетика. В 2-х т. Т. 2 [Электронный ресурс] : Энциклопедия / Авторы-составители В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - М. : Человек, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785904885816.html>
2. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Врублевский Е.П. - 2-е изд., испр. и дополн. - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724037.html>
3. TrackandFieldAthletics. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : Учебно-методическое пособие / Сост. Н.А. Шнайдер - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839121.html>

**Дополнительная литература:**

1. Спорт высших достижений: теория и методика [Электронный ресурс] / Никитушкин В.Г., Суслов Ф.П. - М. : Спорт, 2017. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950017803.html>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб.пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - <http://znanium.com/bookread2.php?book=443255>
3. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб.пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. - Красноярск :Сиб. федер. ун-т, 2014. - 220 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=511522>

**Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2025

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Office Professional Plus 2010,

Kaspersky Endpoint Security для Windows

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.