

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»**

Факультет физической культуры

Кафедра спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
И. о. проректора по УР
М. Х. Чанкаев
«29» апреля 2026 г., протокол № 7

**Рабочая программа дисциплины
Теория и методика обучения базовым видам
Легкая атлетика**

(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура
(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
Очная/заочная

Год начала подготовки – 2026
(по учебному плану)

Карачаевск, 2026

Составитель: к.п.н., доц. Кубеков Э.А.

Рабочая программа дисциплины «Гимнастика» составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленность (профиль) «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 №125, на основании учебного плана подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», локальных актов КЧГУ

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры спортивных дисциплин на 2026-2027 уч. год, протокол № 8 от 28.04.2026 г.

И.о. Завкафедрой, к.п.н., доцент Кочкаров Э.Э.

Оглавление

1. Наименование дисциплины (модуля):	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	7
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)...	7
6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы	12
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	13
7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций	13
7.2. Перевод бально-рейтинговых показателей внутренней системы оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.	16
7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины.....	16
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	32
8.1. Основная литература:	33
8.2. Дополнительная литература:	33
9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)	33
9.1. Общесистемные требования	33
9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	34
9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения.....	34
9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы...	34
10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья.	34
11. Лист регистрации изменений	36

1. Наименование дисциплины (модуля)

Легкая атлетика

Целью изучения дисциплины «Легкая атлетика» является теоретическое и практическое освоение обучающимися основных разделов легкой атлетики, необходимых для решения профессиональных задач.

Для достижения цели ставятся задачи:

1. Изучить необходимый понятийный аппарат дисциплины;
2. Овладеть теоретическими знаниями в объеме программы;
3. Овладеть рациональной техникой выполнения легкоатлетических упражнений, подводящих и вспомогательных упражнений, включенных в учебную программу;
4. Овладеть практическими навыками проведения специальных и легкоатлетических упражнений, кроссовой подготовкой с группой товарищей;
5. Овладеть терминологией и технологией ее использования в ходе проведения фрагментов занятия; формировать у студентов умения и навыки систематической, самостоятельной работы с теоретическим и практическим материалом, в том числе с использованием информационных технологий.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Легкая атлетика» (Б 1.0.17.02) относится к базовой части Б1. Дисциплина (модуль) изучается на 1, 2 курсе в 2,3 семестрах.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
Индекс	Б1.О.17.02
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Для успешного освоения дисциплины бакалавр должен иметь подготовку по предметам «Физическая культура», «Анатомия человека», «Биомеханика двигательной деятельности», «Теория и методика физического воспитания и спорта».	

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения ОП ВО бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ОПВО	Индикаторы достижения сформированности компетенций
УК-5	Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально- историческом, этическом и философском контекстах	УК.Б-5.1 демонстрирует уважительное отношение к историческому и культурному наследию различных этнических групп, опираясь на знания этапов исторического и культурного развития России УК.Б-5.2 выбирает форму взаимодействия с другими социальными группами на основе полученной информации об их культурных и социально-исторических особенностях, включая философские и этические учения УК.Б-5.3 осуществляет межкультурную коммуникацию в соответствии с принятыми нормами и правилами в различных ситуациях

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК.Б-7.1 выбирает Здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности УК.Б-7.2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК.Б-7.3 соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности
ОПК-3	Способен проводить занятия физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности подвигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ОПК-Б-3.1. Осуществляет планирование методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта ОПК-3.2. Использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта ОПК-3.3. Осуществляет процесс физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств
ОПК-6	Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	ОПК-Б-6.1. Организует двигательную активность занимающихся с установкой на ведение и соблюдение здорового образа жизни ОПК-6.2. Использует технологии физкультурно-спортивной деятельности для приобщения к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; ОПК-Б-6.3. Мониторит двигательную активность, работоспособность, особенности психоэмоциональной сферы, питание занимающихся

ОПК-7	ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-Б-7.1. Разъясняет в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивного инвентаря. ОПК-Б-7.2. Распознает признаки неотложных состояний и травматических повреждений, оказывает первую доврачебную помощь. ОПК-Б-7.3. Обеспечивает безопасность проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.
-------	---	--

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

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 6 ЗЕТ, 216 академических часов.

Объём дисциплины	Всего часов		
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	216		216
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	104		18
Аудиторная работа (всего):	104		18
в том числе:			
лекции	52		6
семинары, практические занятия	52		12
практикумы			
лабораторные работы	-		
Внеаудиторная работа:			
консультация перед зачетом	-		
Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др.			
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	112		186
Контроль самостоятельной работы	-		12
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	Зачет/экзамен		Зачет/экзамен

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

5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

Для очной формы обучения

№ п/п	Курс/семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
				Аудиторные уч. занятия			Сам. работа
			Всего 144ч.	Лек	Пр	Лаб	
	1/2	Раздел 1. Научно-теоретические основы легкой атлетики	90	16	16		58
1	1/2	Возникновение, развитие и современное состояние легкой атлетики		2	2		4
2.	1/2	Классификация и терминология в легкойатлетике		2	2		4
3.	1/2	Техника и методика обучения упражнениям легкой атлетики		2	2		4
4.	1/2	Организация занятий в различных звеньях системы физического воспитания		2	2		4
5.	1/2	Обеспечение техники безопасности при занятиях легкойатлетикой		2	2		4
6	1/2	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике		2	2		8
7	1/2	Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием оздоровительного бега и ходьбы		1	1		8
8	1/2	Использование легкойатлетики в рекреационной деятельности семестр		1	1		8
9	1/2	Спортивная тренировка в легкой атлетики		1	1		8
10	1/2	Спортивный отбор и прогнозирование результатов в легкойатлетике		1	1		6
	2/3	Раздел 2. Спортивно-техническая и методическая подготовка	126	36	36		54
11.	2/3	Спортивная ходьба, кроссовая подготовка		4	4		6

12.	2/3	Бег на короткие, средние и длинные дистанции		4	4		5
13.	2/3	Встречная эстафета и эстафетный бег по кругу с перекладыванием палочки – передача сверху и снизу		4	4		6
14.	2/3	Прыжки с места, в длину высоту и тройной. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»		4	4		5
15.	2/3	Прыжки в высоту с разбега способами «перешагивание» и «перекат»		4	4		5
16.	2/3	Метание малого мяча игранаты с отведением снаряда вперед-вниз-назад и назад- вниз		4	4		6
17	2/3	Метание копья с отведением назад-вниз		4	4		5
18	2/3	Толкание ядра из и. п. боком в направлении толкания		4	4		5
19.	2/3	Общеразвивающие и специальные упражнения		2	2		6
20.	2/3	Учебная практика		2	2		5

Для заочной формы обучения

№ п/п	Курс/ семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
				Аудиторные уч. занятия			Сам. работа
				Лек	Пр	Лаб	
	1/2	Раздел 1. Научно-теоретические основы легкой атлетики	90	2	6		78
1	1/2	Возникновение, развитие и современное состояние легкой атлетики			1		8
2.	1/2	Классификация и терминология в легкойатлетике		1	1		8
3.	1/2	Техника и методика обучения упражнениям легкой атлетики					8

4.	1/2	Организация занятий в различных звеньях системы физического воспитания			1		8
5.	1/2	Обеспечение техники безопасности при занятиях легкойатлетикой		1			4
6	1/2	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике			1		8
7	1/2	Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием оздоровительного бега и ходьбы			1		8
8	1/2	Использование легкойатлетики в рекреационной деятельности семестр					8
9	1/2	Спортивная тренировка в легкой атлетики			1		8
10	1/2	Спортивный отбор и прогнозирование результатов в легкойатлетике					6
	2/3	Раздел 2. Спортивно-техническая и методическая подготовка	126	4	6		108
11.	2/4	Спортивная ходьба, кроссовая подготовка		1			10
12.	2/4	Бег на короткие, средние и длинные дистанции			1		10
13.	2/4	Встречная эстафета и эстафетный бег по кругу с перекладыванием палочки – передача сверху и снизу			1		10
14.	2/4	Прыжки с места, в длину высоту и тройной. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»		1			10
15.	2/4	Прыжки в высоту с разбега способами «перешагивание» и «перекат»			1		10
16.	2/4	Метание малого мяча и гранаты с отведением снаряда вперед-вниз-назад и назад-вниз		1			10
17	2/4	Метание копья с отведением назад-вниз			1		10
18	2/4	Толкание ядра из и. п. боком в направлении толкания		1			12

19.	2/4	Общеразвивающие и специальные упражнения			1		12
20.	2/4	Учебная практика			1		14

Примерная тематика курсовых работ

Учебным планом не предусмотрены

Самостоятельная работа и контроль успеваемости

В рамках указанного в учебном плане объема самостоятельной работы по данной дисциплине предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности:

- проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа;
- опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях);
- самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа;
- подготовка к текущему контролю;
- поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме;
- решение задач;
- подготовка к промежуточной аттестации.

6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы

Лекционные занятия. Лекция является основной формой учебной работы в вузе, она является наиболее важным средством теоретической подготовки обучающихся. На лекциях рекомендуется деятельность обучающегося в форме активного слушания, т.е. предполагается возможность задавать вопросы на уточнение понимания темы и рекомендуется конспектирование основных положений лекции. Основная дидактическая цель лекции - обеспечение ориентировочной основы для дальнейшего усвоения учебного материала. Лекторами активно используются: лекция-диалог, лекция - визуализация, лекция - презентация. Лекция - беседа, или «диалог с аудиторией», представляет собой непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Ее преимущество состоит в том, что она позволяет привлекать внимание слушателей к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей аудитории. Участие обучающихся в лекции – беседе обеспечивается вопросами к аудитории, которые могут быть как элементарными, так и проблемными.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Рекомендуется на первой лекции довести до внимания студентов структуру дисциплины и его разделы, а в дальнейшем указывать начало каждого раздела (модуля), суть и его задачи, а, закончив изложение, подводить итог по этому разделу, чтобы связать его со следующим. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины. Для эффективного проведения лекционного занятия рекомендуется соблюдать последовательность ее основных этапов:

1. формулировку темы лекции;
2. указание основных изучаемых разделов или вопросов и предполагаемых затрат времени на их изложение;
3. изложение вводной части;
4. изложение основной части лекции;
5. краткие выводы по каждому из вопросов;

6. заключение;

7. рекомендации литературных источников по излагаемым вопросам.

Лабораторные работы и практические занятия. Дисциплины, по которым планируются лабораторные работы и практические занятия, определяются учебными планами. Лабораторные работы и практические занятия относятся к основным видам учебных занятий и составляют важную часть теоретической и профессиональной практической подготовки. Выполнение студентом лабораторных работ и практических занятий направлено на:

- обобщение, систематизацию, углубление, закрепление полученных теоретических знаний по конкретным темам дисциплин математического и общего естественно-научного, общепрофессионального и профессионального циклов;
- формирование умений применять полученные знания на практике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности;
- развитие интеллектуальных умений у будущих специалистов: аналитических, проектировочных, конструктивных и др.;
- выработку при решении поставленных задач таких профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива. Методические рекомендации разработаны с целью единого подхода к организации и проведению лабораторных и практических занятий.

Лабораторная работа — это форма организации учебного процесса, когда студенты по заданию и под руководством преподавателя самостоятельно проводят опыты, измерения, элементарные исследования на основе специально разработанных заданий. Лабораторная работа как вид учебного занятия должна проводиться в специально оборудованных учебных аудиториях. Необходимыми структурными элементами лабораторной работы, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются инструктаж, проводимый преподавателем, а также организация обсуждения итогов выполнения лабораторной работы. Дидактические цели лабораторных занятий:

- формирование умений решать практические задачи путем постановки опыта;
- экспериментальное подтверждение изученных теоретических положений, экспериментальная проверка формул, расчетов;
- наблюдение и изучения явлений и процессов, поиск закономерностей;
- изучение устройства и работы приборов, аппаратов, другого оборудования, их испытание;
- экспериментальная проверка расчетов, формул.

Практическое занятие — это форма организации учебного процесса, направленная на выработку у студентов практических умений для изучения последующих дисциплин (модулей) и для решения профессиональных задач. Практическое занятие должно проводиться в учебных кабинетах или специально оборудованных помещениях. Необходимыми структурными элементами практического занятия, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются анализ и оценка выполненных работ и степени овладения студентами запланированными умениями. Дидактические цели практических занятий: формирование умений (аналитических, проектировочных, конструктивных), необходимых для изучения последующих дисциплин (модулей) и для будущей профессиональной деятельности.

Семинар - форма обучения, имеющая цель углубить и систематизировать изучение наиболее важных и типичных для будущей профессиональной деятельности обучаемых тем и разделов учебной дисциплины. Семинар - метод обучения анализу теоретических и практических проблем, это коллективный поиск путей решений специально созданных проблемных ситуаций. Для студентов главная задача состоит в том, чтобы усвоить содержание учебного материала темы, которая выносится на обсуждение, подготовиться к выступлению и дискуссии. Семинар - активный метод обучения, в применении которого должна преобладать продуктивная деятельность студентов. Он должен развивать и закреплять у студентов навыки самостоятельной работы, умения составлять планы теоретических докладов, их тезисы, готовить развернутые сообщения и выступать с ними перед аудиторией, участвовать в дискуссии и обсуждении.

В процессе подготовки к практическим занятиям, обучающимся необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также

научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме семинарского или практического занятия, что позволяет обучающимся проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Образовательные технологии. При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения. Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач, публичная презентация проекта и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

2.Публичная презентация проекта

Презентация – самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре «один на один», так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

3.Дискуссия

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающейся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме, друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций

Компетенции	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (отлично) (86-100% баллов)	Средний уровень (хорошо) (71-85% баллов)	Низкий уровень (удовлетворительно) (56-70% баллов)	Ниже порогового уровня (неудовлетворительно) (до 55 % баллов)
УК-5	УК-5.1 Знает закономерности и особенности социально-исторического развития различных культур в этическом и философском контексте;	УК-5.1 Достаточно знает закономерности и особенности социально-исторического развития различных культур в этическом и философском контексте;	УК-5.1 В целом знает закономерности и особенности социально-исторического развития различных культур в этическом и философском контексте;	УК-5.1 не знает закономерности и особенности социально-исторического развития различных культур в этическом и философском контексте;
	УК-5.2 умеет понимать и воспринимать разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах;	УК-5.2 достаточно хорошо умеет понимать и воспринимать разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах;	УК-5.2 В целом умеет понимать и воспринимать разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах;	УК-5.2 Не умеет понимать и воспринимать разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах;
	УК-5.3 Владеет методами адекватного восприятия межкультурного разнообразия общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах; навыками общения в мире культурного многообразия с использованием этических норм поведения.	УК-5.3 Хорошо владеет методами адекватного восприятия межкультурного разнообразия общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах; навыками общения в мире культурного многообразия с использованием этических норм поведения.	УК-5.3 в целом владеет методами адекватного восприятия межкультурного разнообразия общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах; навыками общения в мире культурного многообразия с использованием этических норм поведения.	УК-5.3 НЕ владеет методами адекватного восприятия межкультурного разнообразия общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах; навыками общения в мире культурного многообразия с использованием этических норм поведения.
УК-7	УК-7.1 знает Здоровье берегающие технологии поддержания здорового образа; требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности; нормы	УК-7.1 хорошо знает Здоровье берегающие технологии поддержания здорового образа; требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности	УК-7.1 в целом знает Здоровье берегающие технологии поддержания здорового образа; требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности; нормы здорового	УК-7.1 не знает Здоровье берегающие технологии поддержания здорового образа; требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности; нормы здорового

	здорового образа жизни;	сти; нормы здорового образа жизни;	образа жизни;	образа жизни;
	УК-7.2 Умеет соотносить здоровье берегающие технологии поддержания здорового образа с физиологически ми особенностями своего организма; планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях;	УК-7.2 Хорошо умеет соотносить здоровье берегающие технологии поддержания здорового образа с физиологически ми особенностями своего организма; планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях;	УК-7.2 В целом умеет соотносить здоровье берегающие технологии поддержания здорового образа с физиологически ми особенностями своего организма; планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях;	УК-7.2 не умеет соотносить здоровье берегающие технологии поддержания здорового образа с физиологически ми особенностями своего организма; планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях;
	УК-7.3 Владеет способностью поддерживать здоровый образ жизни; способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; способностью соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	УК-7.3 Хорошо владеет способностью поддерживать здоровый образ жизни; способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; способностью соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	УК-7.3 в целом владеет: способностью поддерживать здоровый образ жизни; способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; способностью соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	УК-7.3 не владеет способностью поддерживать здоровый образ жизни; способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; способностью соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

	процесса физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта.	осуществления процесса физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта.	процесса физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта.	воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта.
ОПК-7	ОПК-7.1 Знает методы обеспечения соблюдения техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи;	ОПК-7.1 Достаточно знает методы обеспечения соблюдения техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи;	ОПК-7.1 в целом знает методы обеспечения соблюдения техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи;	ОПК-7.1 не знает методы обеспечения соблюдения техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи;
	ОПК-7.2 умеет разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивного инвентаря; распознавать признаки неотложных состояний и травматически	ОПК-7.2 достаточно хорошо умеет разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивного инвентаря; распознавать признаки неотложных состояний и травматически	ОПК-7.2 в целом умеет разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивного инвентаря; распознавать признаки неотложных состояний и травматически	ОПК-7.2 не умеет разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивного инвентаря; распознавать признаки неотложных состояний и травматически
	ОПК-7.3 владеет навыками обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий	ОПК-7.3 достаточно владеет навыками обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий	ОПК-7.3 в целом владеет навыками обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий	ОПК-7.3 не владеет навыками обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий

7.2. Перевод бально-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.

Порядок функционирования внутренней системы оценки качества подготовки обучающихся и перевод бально-рейтинговых показателей обучающихся в отметки традиционной системы оценивания проводится в соответствии с положением КЧГУ «Положение о бально-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся», размещенным на сайте Университета по адресу: <https://kchgu.ru/inYE-lokalnye-akty/>

7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины

Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:

1. Основы техники спортивной ходьбы и бега.
2. Основы техники прыжка в высоту.
3. Основы техники прыжка в длину.
4. Основы техники метаний.
5. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлетов.
6. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений.
7. Средства повышения тренированности легкоатлетов.
8. Легкая атлетика в школе и оздоровительном лагере.
9. Легкая атлетика и современное олимпийское движение.
10. Совершенствование техники и методики легкоатлетических видов на основе результатов научных изысканий.
11. Средства и методы развития выносливости у юных легкоатлетов.
12. Средства, методы и динамика развития силы у юных легкоатлетов.
13. Типовая структура урока по легкой атлетике, ее характеристика.
14. Средства и методы развития быстроты и ловкости у школьников.
15. Подготовка к соревнованиям юных легкоатлетов.
16. Меры безопасности и профилактика травматизма в легкой атлетике.
17. Особенности тренировки в легкоатлетических многоборьях.
18. Оздоровительный бег и его значение.

Критерии оценки доклада, сообщения, реферата:

Отметка «отлично» за письменную работу, реферат, сообщение ставится, если изложенный в докладе материал:

- отличается глубиной и содержательностью, соответствует заявленной теме;
- четко структурирован, с выделением основных моментов;
- доклад сделан кратко, четко, с выделением основных данных;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы.

Отметка «хорошо» ставится, если изложенный в докладе материал:

- характеризуется достаточным содержательным уровнем, но отличается недостаточной структурированностью;
- доклад длинный, не вполне четкий;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы только после наводящих вопросов, или не на все вопросы.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если изложенный в докладе материал:

- недостаточно раскрыт, носит фрагментарный характер, слабо структурирован;
- докладчик слабо ориентируется в излагаемом материале;
- на вопросы по теме доклада не были получены ответы или они не были правильными.

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

- доклад не сделан;
- докладчик не ориентируется в излагаемом материале;
- на вопросы по выполненной работе не были получены ответы или они не были правильными.

Примерные вопросы к итоговой аттестации

Зачет

1. История возникновения и развития легкоатлетического спорта.
3. Возникновение и развитие легкой атлетики в России.
4. Эволюция техники легкоатлетических упражнений.
5. Урок легкой атлетики в школе и его разновидности (по направленности).
Анализу урока по легкой атлетике.
6. Организация, планирование и учет работы по легкой атлетике в школе.
7. Анализ школьной программы по физической культуре (раздел “Легкая атлетика” и “Кроссовая подготовка”).
8. Типовая схема обучения и этапы формирования двигательного действия в легкой атлетике.

9. Самостоятельная работа по легкой атлетике в школе и контроль за ее выполнением(домашнее задание).
10. Легкая атлетика в режиме дня школы.
11. Организация внеклассной работы по легкой атлетике в школе.
12. Виды контроля на занятиях по легкой атлетике в школе.
13. Методика развития быстроты на уроках физической культуры средствами легкойатлетики (по возрастам).

Экзамен

1. Легкая атлетика как вид спорта. Классификация легкоатлетических упражнений.
- 2.История возникновения и развития легкоатлетического спорта.
3. Возникновение и развитие легкой атлетики в России.
- 4.Эволюция техники легкоатлетических упражнений.
5. Урок легкой атлетики в школе и его разновидности (по направленности). Анализ урока по легкой атлетике.
6. Организация, планирование и учет работы по легкой атлетике в школе.
7. История возникновения и развития легкоатлетического спорта.
8. Возникновение и развитие легкой атлетики в России.
- 9.Эволюция техники легкоатлетических упражнений.
10. Урок легкой атлетики в школе и его разновидности (по направленности). Анализ урока по легкой атлетике.
11. Организация, планирование и учет работы по легкой атлетике в школе.
12. Анализ школьной программы по физической культуре (раздел “Легкая атлетика” и “Кроссовая подготовка”).
13. Типовая схема обучения и этапы формирования двигательного действия в легкой атлетике.
14. Самостоятельная работа по легкой атлетике в школе и контроль за ее выполнением (домашнее задание).
15. Легкая атлетика в режиме дня школы.
16. Организация внеклассной работы по легкой атлетике в школе.
- 17.Виды контроля на занятиях по легкой атлетике в школе.
18. Методика развития быстроты на уроках физической культуры средствами легкой атлетики (по возрастам).
- 19.Легкая атлетика как вид спорта. Классификация легкоатлетических упражнений.
20. История возникновения и развития легкоатлетического спорта.
21. Возникновение и развитие легкой атлетики в России.
22. Эволюция техники легкоатлетических упражнений.
23. Урок легкой атлетики в школе и его разновидности (по направленности). Анализ урока по легкой атлетике.
24. Организация, планирование и учет работы по легкой атлетике в школе.
25. Анализ школьной программы по физической культуре (раздел “Легкая атлетика” и “Кроссовая подготовка”).
26. Типовая схема обучения и этапы формирования двигательного действия в легкой атлетике.
27. Самостоятельная работа по легкой атлетике в школе и контроль за ее выполнением (домашнее задание).
- 28.Легкая атлетика в режиме дня школы.
- 29Организация внеклассной работы по легкой атлетике в школе.
- 30.Виды контроля на занятиях по легкой атлетике в школе.
- 31Методика развития быстроты на уроках физической культуры средствами легкой атлетики (по возрастам).
- 32Методика развития выносливости на уроках физической культуры средствами легкой атлетики (по возрастам).
- 33Методика развития силовых качеств учащихся на уроках физкультуры средствами легкой атлетики.
- 34Учет возрастных особенностей учащихся на занятиях по легкой атлетике. 35.Специфика

реализации дидактических принципов в обучении легкоатлетическим действиям.

36. Предупреждение травматизма при обучении технике легкоатлетических упражнений.

37. Принципы и методы спортивной тренировки в легкой атлетике.

38. Виды подготовки легкоатлетов и их краткая характеристика. 39. Биомеханические основы техники ходьбы.

40. Биомеханические основы техники бега.

41. Биомеханические основы техники прыжков.

42. Биомеханические основы техники метаний.

43. Аэродинамические свойства снарядов для метаний.

44. Разновидности и обоснование стартовых положений в беге.

45. Анализ техники спортивной ходьбы.

46. Анализ техники бега на короткие дистанции.

47. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.

48. Планирование спортивной тренировки легкоатлетов.

49. Анализ техники тройного прыжка с разбега.

50. Анализ техники бега на местности (кроссовый бег).

51. Анализ техники бега с барьерами.

52. Анализ техники эстафетного бега.

53. Анализ техники прыжка в длину способом “согнув ноги”.

54. Анализ техники прыжка в длину способом “ножницы”.

55. Анализ техники прыжка в длину способом “прогнувшись”.

56. Анализ техники прыжка в высоту способом “перешагивание”.

57. Анализ техники прыжка в высоту способом “фосбюри-флоп”.

58. Анализ техники метания малого мяча, гранаты и копья.

59. Анализ техники толкания ядра и ее разновидности.

60. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.

61. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.

62. Методика обучения технике барьерного бега.

63. Методика обучения технике передачи и приема эстафетной палочки.

64. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом “согнув ноги”.

65. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом “перешагивание”.

66. Методика обучения технике метания мяча, гранаты.

Критерии оценки устного ответа на вопросы по дисциплине

«Теория и методика легкой атлетики»:

Критерии оценки:

- оценка **«отлично»** выставляется, если студент показал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой. Усвоена взаимосвязь основных понятий дисциплины и их значение для приобретаемой профессии, проявляются творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала. На поставленные вопросы студент отвечает грамотно, логично, полно. Убедительно излагает материал, делает умозаключения по каждой обозначенной проблеме;

- оценка **«хорошо»**. Твердое знание предметной области. Грамотное, логичное изложение материала, умение применять полученные знания для практического использования компьютерных технологий. Студент знает дополнительную и основную литературу. Полученные знания применяет в стандартных условиях;

- оценка **«удовлетворительно»**. Студент изучил обязательную литературу и базовые источники. В ответе отсутствует логическое построение материала, не достаточно раскрыта проблема, не конкретизированы выводы, затрудняется применять полученные навыки;

- оценку **«неудовлетворительно»** студент получает в случае отказа от участия во взаимоисключающем и взаимодополняющем спорах и от участия во взаимном развивающем диалоге.

Тестовые задания для проверки знаний студентов

1. Спортивная ходьба

Отметьте правильные(й) ответ(ы)

1. Задание

Расстояние до первого барьера в беге на 100 м с/б бегуны преодолевают в ... шагов

- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9

1. Задание

Впервые соревнования по спортивной ходьбе на 7 миль были проведены в 1867 году в ...

- ☐ Англии
- ☐ Германии
- ☐ России
- ☐ Греции
- ☐ Голландии

3. Задание

С ... года советские скороходы участвуют в Олимпийских играх и завоёвывают олимпийские медали различного качества

- ☐ 1952
- ☐ 1956
- ☐ 1960
- ☐ 1964
- ☐ 1968

4. Задание

Спортивная ходьба имеет много общего с обычной ходьбой, однако отличается от неё ...опорной

- ☐ выпрямленной ногой с момента постановки до момента вертикали
- ☐ наличием двойной опоры
- ☐ отсутствием периода полёта
- ☐ перекрёстной работой рук
- ☐ высокой скоростью передвижения

5. Задание

Первое касание грунта в спортивной ходьбе происходит ...

- ☐ внешней стороной пятки
- ☐ всей плоскостью стопы
- ☐ передней частью стопы
- ☐ внешней стороной всей стопы
- ☐ в зависимости от индивидуального стиля спортсмена

6. Задание

Положение туловища в спортивной ходьбе должно быть ...

- ☐ почти вертикальным
- ☐ строго вертикальным
- ☐ значительно наклонено вперед
- ☐ незначительно отклонено назад
- ☐ согнутым в тазобедренных суставах

7. Задание

Движение таза вокруг ... оси - важный элемент техники спортивной ходьбы, позволяющий увеличивать длину шага

- ☐ сагиттальной
- ☐ горизонтальной
- ☐ вертикальной
- ☐ наклонной

8. Задание

Основу техники спортивной ходьбы составляет один цикл действия, состоящий из

двойного шага (шаг с левой ноги и шаг с правой ноги). Цикл содержит периоды ...

- ☐ одиночной опоры
- ☐ двойной опоры
- ☐ полета
- ☐ амортизации
- ☐ отталкивания

9. Задание

Движения рук в спортивной ходьбе помогают увеличивать ...

- ☐ частоту шагов
- ☐ длину шагов
- ☐ мощность отталкивания
- ☐ угол отталкивания

10. Задание

Критическая скорость в спортивной ходьбе, при достижении которой спортсмен переходит на бег, находится в пределах ... м/с

- ☐ 2-3
- ☐ 3-4
- ☐ 4-5
- ☐ 5-6
- ☐ 6-7

11. Задание

По преданию Геракл начертил место для начала бега, затем отмерил 600 ступней.

Эта дистанция составила 192,27 м и стала называться ...

- ☐ лье
- ☐ миля
- ☐ стадия
- ☐ марафон
- ☐ фут

12. Задание

Метрическая система мер для бега впервые введена на Олимпийских играх в ...

- ☐ Афинах (1896 год)
- ☐ Париже (1900 год)
- ☐ Сент-Луисе (1904 год)
- ☐ Лондоне (1908 год)
- ☐ Стокгольме (1912 год)

2. Бег на короткие дистанции

Отметьте правильный(е) ответ(ы)

1. Задание

По структуре, спортивный бег относится к ... движениям

- ☐ циклическим
 - ☐ ациклическим
 - ☐ смешанным
 - ☐ силовым
 - ☐ скоростно
- силовым

2. Задание

Максимальная скорость в беге на 100 м бегунами различной квалификации достигается на ... секунде

- ☐ 1-2
- ☐ 3-4
- ☐ 5-6
- ☐ 7-8

3. Задание

При старте с виража колодки устанавливаются ...

- ☐ прямолинейно у внешнего края дорожки
- ☐ посередине беговой дорожки
- ☐ у внутреннего края беговой дорожки
- ☐ у внешнего края дорожки по касательной к изгибу внутренней линии дорожки

4. Задание

Из практики известно, что бег по виражу менее эффективен, чем бег по прямой. Основной причиной снижения скорости на вираже является действие на бегуна ...

- ☐ центробежной силы
- ☐ силы реакции опоры
- ☐ силы инерции
- ☐ силы тяжести
- ☐ силы сопротивления

5. Задание

Стартовый разгон в беге на 100 м составляет ...

- ☐ 5-10
- ☐ 15-20
- ☐ 25-30
- ☐ 35-40
- ☐ 45-50

6. Задание

Основная задача финиширования в спринтерском беге заключается в том, чтобы ...

- ☐ поддержать имеющуюся скорость до конца дистанции
- ☐ выполнить общий наклон корпуса в сторону финишной линии
- ☐ увеличить скорость бега
- ☐ выполнить "бросок грудью" в створ финиша

7. Задание

По команде "Внимание" спринтер поднимает таз на высоту ...

- ☐ до уровня плеч
- ☐ выше уровня плеч на 10-15 см
- ☐ ниже плеч
- ☐ до полного выпрямления маховой ноги

8. Задание

Для начинающих спортсменов рекомендуется использование ... варианта низкого старта

- ☐ обычного
- ☐ сближенного
- ☐ узкого
- ☐ растянутого

9. Задание

Оптимальная величина первого шага в спринтерском беге находится в пределах ... длин стоп спортсмена

- ☐ 4-4,5
- ☐ 3-3,5
- ☐ 5-5,5
- ☐ 6-6,5
- ☐ 2-2,5

10. Задание

Расположите варианты низкого старта в соответствии с расположением стартовых колодок у линии старта

обычный от линии старта до первой колодки 1,5 стопы; от первой колодки до второй колодки 1,5 стопы или длина голени

сближенный от линии старта до первой колодки 1,5 стопы и меньше; от первой колодки до второй колодки 0,85-1 стопа

растянутый от линии старта до первой колодки 2-2,5 стопы; от первой колодки до второй колодки 1 стопа и меньше

11. Задание

Выбор обычного, сближенного или растянутого варианта низкого старта в основном зависит от ... спринтера

- ☐ антропометрических данных
- ☐ физических возможностей
- ☐ возраста

☐ психологической подготовленности

☐ тактической подготовленности

12. Задание

Временной промежуток между командами "Внимание!" и "Марш!" составляет

☐ 1 секунда

☐ 0,5 секунды

☐ 2 секунды

☐ не оговорённых соревнований и целиком зависит от стартера

☐ 1,5 секунды

13. Задание

К так называемому "длинному спринту" относится беговая дистанция на ... метров

☐ 800

☐ 400

☐ 200

☐ 100

☐ 1500

14. Задание

В спринтерском беге постановка ноги на опору осуществляется ...

☐ "загребающим движением" на переднюю часть стопы

☐ упруго на всю стопу

☐ активным движением с пятки

☐ на внешнюю сторону всей стопы

3. Бег на средние дистанции

Отметьте правильный(е) ответ(ы)

1. Задание

По структуре, спортивный бег относится к ... движениям

☐ циклическим

☐ ациклическим

☐ смешанным

☐ силовым

☐ скоростно-силовым

2. Задание

К бегу на средние дистанции относят бег на ... метров

-200

-1500

-10000

3. Задание

Два периода одиночной опоры и два периода полёта соответствуют одному циклу движений в ...

☐ беге

☐ ходьбе

☐ метании копья

☐ прыжке в длину

толкании ядра

4. Задание

При беге по дистанции угол наклона туловища составляет...градусов

☐ 1-3

☐ 0

☐ 4-5

☐ 6-7

☐ 8-9

5. Задание

Угол отталкивания в беге по дистанции примерно ...градусов

- ☐ 45-50
- ☐ 50-55
- ☐ 60-65
- ☐ 70-75
- ☐ 75-80

6. Задание

В каких случаях участник бега подвергается дисквалификации при беге по отдельным дорожкам?

- ☐ наступает на внешнюю бровку
- ☐ самовольно покидает дорожку
- ☐ переходит на внешнюю дорожку без помехи другому участнику
- ☐ наступает на внутреннюю бровку
- ☐ бежит ближе к внешней бровке

4. Эстафетный бег

Отметьте правильный(е) ответ(ы)

1. Задание

В соответствии с правилами соревнований в эстафетном беге 4x100 м палочка передается

...

- ☐ коридоре 20 м
- ☐ зоне дополнительного разбега 10 м
- ☐ коридоре + зоне дополнительного разбега
- ☐ любом месте по завершению этапа

2. Задание

К классическим видам эстафет, проводимым на стадионе, относятся эстафеты: ...

- ☐ 4x100 м
- ☐ 4x400 м
- ☐ 800+400+200+100 м
- ☐ 400+300+200+100 м
- ☐ встречные

3. Задание

Десятиметровая зона в эстафетном беге 4x100 м называется ...

- ☐ коридор
- ☐ фора
- ☐ стартовый разгон
- ☐ дополнительный разбег до начала коридора

4. Задание

Бегун, принимающий эстафетную палочку, стартует из положения ...

- ☐ высокого старта
- ☐ низкого старта с опорой на одну руку
- ☐ сближенного низкого старта
- ☐ растянутого низкого старта
- ☐ обычного низкого старта

5. Задание

Бег без перекладывания эстафетной палочки применяется в эстафете ... метров

- ☐ 4x100
- ☐ 4x400
- ☐ 400+300+200+100
- ☐ 800+400+200+100

6. Задание

В эстафетном беге 4x100 м длина "форы" устанавливается ...

- ☐ нормировано для каждого возраста
- ☐ в соответствии с правилами соревнований
- ☐ в соответствии с положением о соревновании
- ☐ индивидуально

7. Задание

Дополнительная 10 м зона разбега до начала коридора разрешается в эстафете ... метров

- ☐ 4x100
- ☐ 4x400
- ☐ 400+300+200+100
- ☐ 800+400+300+100

8. Задание

Вставьте пропущенное слово

На втором и четвёртом этапах эстафетного бега 4x100 м бегуны несут эстафетную палочку в ... руке

9. Задание

Вставьте пропущенное слово

На первом и третьем этапах эстафетного бега 4x100 м бегуны несут эстафетную палочку в ... руке

Правильные варианты ответа: правой;

9. Задание

На первом и третьем этапах эстафетного бега 4x100 м бегуны должны бежать ...

- ☐ ближе к внутренней стороне беговой дорожки
- ☐ ближе к внешней стороне беговой дорожки
- ☐ по центру дорожки
- ☐ в зависимости от индивидуальной техники бегунов

5. Барьерный бег

Отметьте правильный ответ

1. Задание

Расстояние от линии старта до первого барьера в беге на 110 м с/б составляет ... м

- ☐ 13,72
- ☐ 13,00
- ☐ 9,14
- ☐ 14,02
- ☐ 10,5

2. Задание

Расстояние от линии старта до первого барьера в беге на 100 м с/б составляет ... м

- ☐ 13,72
- ☐ 13,00
- ☐ 9,14
- ☐ 8,05
- ☐ 14,02

3. Задание

Расстояние до первого барьера в беге на 110 м с/б бегуны преодолевают в ... шагов

- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9

4. Задание

В беге между барьерами применяется ... шажная техника бега

- ☐ двух
- ☐ трех
- ☐ четырех
- ☐ пяти
- ☐ шести

5. Задание

Техника преодоления барьера условно делится на три этапа, к ним относятся:

- ☐ атака
- ☐ переход
- ☐ сход
- ☐ отталкивание

☐ вертикаль

☐ момент

6. Задание

Установите соответствие длин 3-х шагов в беге между барьерами

1 шаг длинный

2 шаг средний

3 шаг короткий

6. Прыжок в высоту

Отметьте правильный(е) ответ(ы)

1. Задание

По структуре, легкоатлетические прыжки относятся к ... движениям

☐ циклическим

☐ ациклическим

☐ смешанным

☐ силовым

☐ скоростным

☐ скоростно-силовым

2. Задание

Расположите в хронологическом порядке разновидности прыжка в высоту начиная с самого раннего

1: "волна"

2: "перешагивание"

3: "фосбери-флоп"

4: "перекидной"

5: "перекат"

3. Задание

Во всех видах прыжка в высоту разбег выполняется по прямой, кроме прыжка способом ...

☐ "фосбери-флоп"

☐ "перекат"

☐ "перекидной"

☐ "волна"

☐ "перешагивание"

4. Задание

Появлению современного способа "фосбери-флоп" предшествовал прыжок в высоту способом ...

☐ "перекат"

☐ "перекидной"

☐ "перешагивание"

☐ "волна"

5. Задание

Основным (главным) звеном в технике всех легкоатлетических прыжков является ...

☐ исходное положение

☐ разбег

☐ отталкивание

☐ полетная часть

☐ приземление

6. Задание

Траектория движения ОЦМТ спортсмена в полётной части прыжков в высоту задаётся ...

☐ в отталкивании

☐ на предтолчковых шагах

☐ в полёте

☐ в разбеге

☐ тройным

7. Задание

Способ прыжка в высоту, в котором разбег выполняется под прямым углом к планке, называется ...

- ☐ "волна"
- ☐ "перекидной"
- ☐ "перекат"
- ☐ "перешагивание"
- ☐ "фосбери-флоп"

8. Задание

Способ прыжка в высоту, в котором переход через планку, осуществляется грудью и животом, называется ...

- ☐ "волна"
- ☒ "перекидной"
- ☐ "фосбери-флоп"
- ☐ "перешагивание"

9. Задание

Наиболее сложной, с позиций управления движениями, частью легкоатлетических прыжков является ...

- ☐ разбег
- ☒ отталкивание
- ☐ полёт
- ☐ приземление

7. Прыжок в длину с разбега

Отметьте правильный(е) ответ(ы)

1. Задание

По структуре, легкоатлетические прыжки относятся к ... движениям

- ☐ циклическим
- ☐ ациклическим
- ☐ смешанным
- ☐ силовым
- ☐ скоростным
- ☐ скоростно-силовым

2. Задание

На Олимпийских играх в Мехико (1968 г) был показан феноменальный результат в прыжках в длину - 8,90 м, который до сих пор является олимпийским рекордом. Его установил

...

- ☐ Р. Бимон (США)
- ☐ Д. Лэйн (Ирландия)
- ☐ А. Тосуэлл (Англия)
- ☐ Д. Оуэнс (США)
- ☐ М. Пауэлл (США)

3. Задание

Основным (главным) звеном в технике всех легкоатлетических прыжков является ...

- ☐ исходное положение
- ☐ разбег
- ☐ отталкивание
- ☐ полетная часть
- ☐ приземление

4. Задание

В полётной части прыжка в длину способом "ножницы" спортсмены выполняют ... шагов

- ☐ 1,5
- ☐ 2
- ☒ 2,5
- ☐ 3
- ☒ 3,5
- ☐ 4

5. Задание

Оптимальный угол вылета в прыжках в длину находится в пределах ... градусов

- ☐ 75
- ☐ 24
- ☐ 45
- ☐ 14

6. Задание

Траектория движения ОЦМТ спортсмена в полётной части прыжков в длину задаётся ...

- ☐ в отталкивании
- ☐ в полёте
- ☐ на предтолчковых шагах
- ☐ в разбеге

7. Задание

Работа рук в полётной части прыжка в длину с разбега обеспечивает ...

- ☐ увеличение траектории полёта
- ☐ сохранение равновесия
- ☐ оптимальное приземление
- ☐ скорость полёта

8. Задание

Наиболее сложной, с позиций управления движениями, частью легкоатлетических прыжков является ...

- ☐ разбег
- ☐ отталкивание
- ☐ полёт
- ☐ приземление

8. Метание

гранаты,

копья

Отметьте

правильный

ответ

1. Задание

По структуре, толкание ядра, метание диска и метание гранаты относятся к ... движениям

- ☐ циклическим
- ☐ ациклическим
- ☐ смешанным
- ☐ скоростным
- ☐ скоростно-силовым
- ☐ силовым

2. Задание

Ведущим (главным) звеном в технике всех легкоатлетических метаний является ...

- ☐ финальное усилие
- ☐ разбег
- ☐ держание снаряда
- ☐ торможение
- ☐ сохранение равновесия
- ☐ исходное положение

3. Задание

На Олимпиаде в 1912 году в Стокгольме была создана попытка внедрить идею древних греков о гармоничном развитии атлетов. Для этого метатели должны были метать копье ...

- ☐ правой и левой рукой
- ☐ только левой рукой
- ☐ с ограниченного квадрата 2,5 X 2,5 м
- ☐ на дальность и в цель
- ☐ упираясь пальцами сильнейшей руки в хвост копья, а другой поддерживать за

середину

4. Задание

Снижение аэродинамических свойств копья за счёт смещения ОЦМ на 4 см вперёд было вызвано ...

- ☐ безопасностью проведения соревнований
- ☐ зрелищностью полёта копья
- ☐ обязательным условием первоначального касания грунта наконечником копья
- ☐ увеличением дальности полёта копья

5. Задание

Легкоатлетическими снарядами, обладающими ярко выраженными аэродинамическими свойствами, являются ...

- ☐ диск
- ☐ копье
- ☐ граната
- ☐ молот
- ☐ ядро

6. Задание

Дальность полёта копья зависит от двух основных факторов, которыми являются ...

- ☐ начальная скорость вылета снаряда
- ☐ оптимальный угол вылета снаряда
- ☐ максимальная скорость в разбеге
- ☐ длина разбега
- ☐ рациональное сочетание длин бросковых шагов

7. Задание

Отведение копья начинается с момента выполнения ...

- ☐ первого броскового шага
- ☐ скрестного шага
- ☐ стопорящего шага
- ☐ начала разбега

8. Задание

Установите последовательность выполнения элементов техники метания копья

- 1: отведение копья
- 2: предварительный разбег
- 3: держание копья, исходное положение
- 4: "скрестный" шаг
- 5: торможение
- 6: финальное усилие
- 7: "стопорящий" шаг

9. Задание

Угол образованный вектором начальной скорости снаряда и линией горизонта есть угол ...

- ☐ вылета снаряда
- ☐ местности
- ☐ атаки
- ☐ траектории

10. Задание

Расставьте факторы, присущие всем легкоатлетическим метаниям в соответствии с их формулировками

угол вылета	угол, образованный вектором начальной скорости снаряда и линией горизонта
высота выпуска снаряда	расстояние по вертикали от точки отрыва снаряда от руки до поверхности сектора
угол местности	угол, образованный линией, соединяющей точку выпуска снаряда с местом приземления снаряда и горизонтом
начальная скорость вылета снаряда	скорость, которой обладает снаряд в момент отрыва от руки метателя

11. Задание

Улучшение результата в метании копья у сильнейших метателей за счёт выполнения раз-бега находится в пределах ... метров

- ☐ 25-30
- ☐ 5-10
- ☐ 45-50
- ☐ 2-3

12. Задание

Наиболее сложной, с позиций управления движениями, частью легкоатлетических метаний является ...

- ☐ разбег
- ☐ торможение
- ☐ финальное усилие
- ☐ держание снаряда
- ☐ исходное положение

9. Толкание ядра

Отметьте правильный(е) ответ(ы)

1. Задание

По структуре, толкание ядра, метание диска и метание копья (гранаты) относятся к ... движениям

- ☐ циклическим
- ☐ ациклическим
- ☐ смешанным
- ☐ скоростным
- ☐ скоростно-силовым
- ☐ силовым

2. Задание

Современные толкатели используют технику толкания ядра способами ... и ...

- ☐ со скачка
- ☐ с поворота
- ☐ с шага
- ☐ с места
- ☐ со скачка из положения боком
- ☐ с прыжка

3. Задание

Ведущим (главным) звеном в технике всех легкоатлетических метаний является ...

- ☐ финальное усилие
- ☐ разбег
- ☐ держание снаряда
- ☐ торможение
- ☐ сохранение равновесия
- ☐ исходное положение

4. Задание

Легкоатлетическими снарядами, обладающими ярко выраженными аэродинамическими свойствами, являются ...

- ☐ диск
- ☐ копье

- ☐ граната
- ☐ молот
- ☐ ядро

5. Задание

Установите последовательность выполнения элементов техники толкания ядра

- 1: скачкообразный разбег
- 2: замах
- 3: исходное положение
- 4: группировка
- 5: держание снаряда
- 6: финальное усилие
- 7: торможение
- 8: двухопорное положение

6. Задание

Первым спортсменом, применившим в 1976 году технику толкания ядра с поворотом был ...

- ☐ А. Барышников
- ☐ У. Тиммерман
- ☐ Д. Лонг
- ☐ П. О-Брайен
- ☐ Ч. Фонвилл

7. Задание

Угол образованный вектором начальной скорости снаряда и линией горизонта есть угол ...

- ☐ вылета снаряда
- ☐ местности
- ☐ атаки
- ☐ траектории

8. Задание

Расставьте факторы, присущие всем легкоатлетическим метаниям в соответствии с их формулировками

угол вылета	угол, образованный вектором начальной скорости снаряда и линией горизонта
высота выпуска снаряда	расстояние по вертикали от точки отрыва снаряда от руки до по-верхности сектора
угол местности	угол, образованный линией, соединяющей точку выпуска снаряда местом приземления снаряда и горизонтом
начальная скорость вылета снаряда	скорость, которой обладает снаряд в момент отрыва от руки метате-ля

9. Задание

Отметьте правильный ответ

Наиболее сложной, с позиций управления движениями, частью легкоатлетических метаний является ...

- ☐ разбег

- ☐ торможение
- ☐ финальное усилие
- ☐ держание снаряда
- ☐ исходное положение

«Теория и методика легкой атлетики»:

✓ 5 баллов - выставляется студенту, если выполнены все задания варианта, продемонстрировано знание фактического материала (базовых понятий, алгоритма, факта).

✓ 4 балла - работа выполнена вполне квалифицированно в необходимом объеме; имеются незначительные методические недочеты и дидактические ошибки. Пр продемонстрировано умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; понятен творческий уровень и аргументация собственной точки зрения

✓ 3 балла – продемонстрировано умение синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей в рамках определенного раздела дисциплины;

✓ 2 балла - работа выполнена на неудовлетворительном уровне; не в полном объеме, требует доработки и исправлений и исправлений более чем половины объема.

Бально-рейтинговая система оценки знаний бакалавров

Согласно Положения о бально-рейтинговой системе оценки знаний бакалавров баллы выставляются в соответствующих графах журнала (см. «Журнал учета бально рейтинговых показателей студенческой группы») в следующем порядке:

«Посещение» - 2 балла за присутствие на занятии без замечаний со стороны преподавателя; 1 балл за опоздание или иное незначительное нарушение дисциплины; 0 баллов

за пропуск одного занятия (вне зависимости от уважительности пропуска) или опоздание более чем на 15 минут или иное нарушение дисциплины.

«Активность» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем за демонстрацию студентом знаний во время занятия письменно или устно, за подготовку домашнего задания, участие в дискуссии на заданную тему и т.д., то есть за работу на занятии. При этом преподаватель должен опросить не менее 25% из числа студентов, присутствующих на практическом занятии.

«Контрольная работа» или «тестирование» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем по результатам контрольной работы или тестирования группы, проведенных во внеаудиторное время. Предполагается, что преподаватель по согласованию с деканатом проводит подобные мероприятия по выявлению остаточных знаний студентов не реже одного раза на каждые 36 часов аудиторного времени.

«Отработка» - от 0 до 2 баллов выставляется за отработку каждого пропущенного лекционного занятия и от 0 до 4 баллов может быть поставлено преподавателем за отработку студентом пропуска одного практического занятия или практикума. За один раз можно отработать не более шести пропусков (т.е., студенту выставляется не более 18 баллов, если все пропущенные шесть занятий являлись практическими) вне зависимости от уважительности пропусков занятий.

«Пропуски в часах всего» - количество пропущенных занятий за отчетный период умножается на два (1 занятие=2 часам) (заполняется делопроизводителем деканата).

«Пропуски по неуважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Пропуски по уважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Корректировка баллов за пропуски» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Итого баллов за отчетный период» - сумма всех выставленных баллов за данный период (графа заполняется делопроизводителем деканата).

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1. Основная 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. - 240 с. - ISBN 978-5-9907240-3-7. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/914085> (дата обращения: 28.05.2024). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

2. Забелина, Л. Г. Легкая атлетика /Л. Г. Забелина, Е. Е. Нечунаева. - Новосибирск: НГТУ, 2010. - 58 с.- ISBN 978-5-7782-1448-4. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/549320> (дата обращения: 28.05.2024). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

3. Хуббиев, Ш. 3. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учебное пособие / Ш. 3. Хуббиев, С. М. Лукина, Т. Е. Коваль, Л. В. Ярчиковская. - Санкт-Петербург: СПбГУ, 2018. - 272 с. - ISBN 978-5-288-05785-4. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1000483> (дата обращения: 28.05.2024). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный

8.2. Дополнительная литература:

1. Джалилов, А. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта (на примере легкой атлетики): учебно-методическое пособие / А. А. Джалилов, Н. Н. Назаренко. - Тольятти: ТГУ, 2016. - 155 с. - ISBN 978-5-8259-0968-4. - URL: <https://e.lanbook.com/book/140119> (дата обращения: 28.05.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.

2. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: учебное пособие /Е. Н. Сидорова, О. О. Николаева; Сибирский государственный университет. - Красноярск: СФУ, 2016. - 148 с. - ISBN 978- 5-7638-3400-0. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/967799> (дата обращения: 28.05.2024). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный..

3. Холостова, Е. И. Безопасность жизнедеятельности / Е. И. Холостова, О. Г. Прохорова. - Москва :Дашков и К, 2017. - 456 с. - ISBN 978-5-394-02026-1. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/415043> (дата обращения: 10.06.2024). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

9.1. Общесистемные требования

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

Функционирование ЭИОС обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих. Функционирование ЭИОС соответствует законодательству Российской Федерации.

Адрес официального сайта университета: <http://kchgu.ru>.

Адрес размещения ЭИОС ФГБОУ ВО «КЧГУ»: <https://do.kchgu.ru>.

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2026-2027 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 238 от 23.04.2024 г. Электронный адрес: https://znanium.com	от 12.05.2026г. до 11.05.2026г.

2026-2027 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 36 от 19.01.2024 г. Электронный адрес: https://e.lanbook.com	от 11.02.2025г. до 11.02.2026г
2026-2027 учебный год	Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: http://lib.kchgu.ru	Бессрочный
2026-2027 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22. 02. 2023 г. Электронный адрес: http://rusneb.ru	Бессрочный
2026-2027 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: http://elibrary.ru	Бессрочный
2026-2027 учебный год	Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: http://polpred.com	Бессрочный

9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного и практического типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с расписанием занятий по образовательной программе. С описанием оснащённости аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащённости образовательного процесса по адресу: <https://kchgu.ru/sveden/objects/>

9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная;
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная;
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная;
- CalculateLinux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная;
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная;
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.;
- Kaspersky Endpoint Security. Договор №0379400000325000001/1 от 28.02.2025 г. Срок действия лицензии с 27.02.2025 г. по 07.03.2027 г.

9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Федеральный портал «Российское образование» - <https://edu.ru/documents/>
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru/>
3. Базы данных Scopus издательства Elsevir <http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – <http://edu.ru>.
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – <http://window.edu.ru>.

10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева» созданы условия для получения высшего образования по образовательным программам

обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Специальные условия для получения образования по ОПВО обучающимися с ограниченными возможностями здоровья определены «[Положением об обучении лиц с ОВЗ в КЧГУ](#)», размещенным на сайте Университета по адресу: <http://kchgu.ru>.

11. Лист регистрации изменений
В рабочей программе внесены следующие изменения:

Изменение	Дата и номер протокола ученого совета факультета/ института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений в ОПВО	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения в ОПВО