

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Вилер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 01.11.2023 15:20:35
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

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

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

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

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

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

программа бакалавриата

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

Направленность (профиль) подготовки
Физическая культура, Биология

Квалификация
Бакалавр

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

Для приема: 2022-2023 г.

Бирск 2022 г.

Составитель / составители: Ардеев Р.Г.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта протокол № ____ от «____» _____ 20__ г.

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

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

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

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

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

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

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

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций.....	4
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся).....	6
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	11
4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.....	11
4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.....	15
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	24
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	24
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины.....	24
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	25

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

По итогам освоения дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов обучения:

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

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

2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

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

Дисциплина изучается на 3,4 курсе в 9,12 сессии.

Цель изучения дисциплины: формирование специальных научных знаний в области теории и методики легкой атлетики; умений и владений, необходимых для поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность.

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

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Базовые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания: легкая атлетика» на 9,12 сессию
заочная
форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	7/252
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	27.9
лекций	6
практических/ семинарских	4
лабораторных	16
контроль самостоятельной работы (КСР)	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) ФКР	1.9
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СРС)	212.5
Учебных часов на подготовку к экзамену, зачету (Контроль)	11.6

Форма контроля:

Зачет 9 сессия

Экзамен 12 сессия

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)							Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельно й работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		Лек	Ла б	П	Зч	Эк	Ко Р	СР С			
3 курс / 9 сессия											
1	История развития, правила соревнований, структура легкой атлетики										
1.1	Краткая история развития легкой атлетики. История легкой атлетики во времена Античности, дореволюционной России, СССР и в настоящее время.	2						8	Доп. лит-ра № 1	Групповой опрос	Конспект
1.2	Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.							4	Доп. лит-ра № 1	Групповой опрос	Конспект
1.3	Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Задачи и содержание курса «Теория и методика легкой атлетики». Место и значение легкой атлетики в							14	Доп. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос

	системе физической культуры.Задачи и содержание курса «Теория и методика легкой атлетики».										
2	Техника легкоатлетических видов										
2.1	Обучение технике спортивной ходьбы. 1.Овладение техникой спортивной ходьбы: положение туловища и головы, движения ног и рукой, цикл двойного шага2.Разучивание основных упражнений для обучения технике спортивной ходьбы и последовательности их применения.3.Разучивание техники перекрестного сочетания работы рук и ног.	2	4				34	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос	
2.2	Обучение и совершенствование техники бега на средние дистанции. 1.Разучивание основных упражнений для обучения технике бега на средние дистанции и последовательность их применения.2.Разучивание техники высокого старта с опорой и без опоры на руку.3.Бег по твердому грунту, по прямой, по повороту на дистанциях от 100 до 1000 м.	2	4				30	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 1	Конспект	Практическое задание	
2.3	Зачет				1		4				
Итого по 3 курсу 9 сессии		6	8		1		94				

4 курс / 12 сессия											
1	Обучение технике бега на короткие дистанции. Обучение технике бега на короткие дистанции.		2	1				42. 5	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 1	Групповой опрос	Конспект, Групповой опрос
2	Обучение технике эстафетного бега. Обучение технике эстафетного бега.		4	1				40	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 1	Групповой опрос	Конспект, Групповой опрос
3	Обучение технике барьерного бега. Обучение технике барьерного бега.		2	2				40	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 1	Групповой опрос	Конспект, Групповой опрос
4	Контрольная работа						1	0.5			
5	Экзамен					1		9			
Итого по 4 курсу 12 сессии			8	4		1	1	132			
Итого по дисциплине		6	16	4	1	1	1	226			

4. Фонд оценочных средств по дисциплине

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.

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

Контрольная работа

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

барьерному бегу.

1. Техника эстафетного бега (4 x 100 м, 4 x 200 м) и правила соревнований в эстафетном беге.
2. Техника прыжков в высоту с разбега и правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега.
3. Техника прыжков в длину с разбега и правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.
4. Техника прыжков в длину и тройным с места, правила соревнований по прыжкам с места.
5. Техника тройного прыжка с разбега и правила соревнований по тройному прыжку с разбега.
6. Техника метания гранаты и правила соревнований по метанию гранаты.
7. Техника метания малого мяча и правила соревнований по метанию малого мяча.
8. Техника метания диска и правила соревнований по метанию диска.
9. Техника толкания ядра и правила соревнований по толканию ядра.
10. Техника метания копья и правила соревнований по метанию копья.
11. Факторы, влияющие на дальность снарядов в метаниях.
12. Характеристика фаз в прыжках.
13. Характеристика фазы отталкивания в ходьбе, беге и прыжках.
14. Сходство и различия в технике спортивной ходьбы и бега.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения Контрольной работы

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

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

Критерии оценки (в баллах):

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

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

- отлично – от 80 до 110 баллов (включая 10 поощрительных баллов);
- хорошо – от 60 до 79 баллов;

- удовлетворительно – от 45 до 59 баллов;
- неудовлетворительно – менее 45 баллов.

Конспект

Спортивная ходьба.

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

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения конспекта

Критерии оценки конспекта:

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

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

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

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

Оценка «2» - тема не раскрыта, неудовлетворительное внешнее оформление, объем менее 2 страниц.

Групповой опрос

1. Классификация легкоатлетических упражнений:

- а) ходьба, бег, прыжки, метание, многоборье *
- б) прыжки в длину, прыжки в высоту, бег
- в) метание копья, эстафетный бег, прыжки
- г) прыжки в высоту, бег, метание копья

1. Разновидности бега:

- а) спринтерский, эстафетный
- б) гладкий, с препятствием, на местности, эстафетный *
- в) на стадионе, кросс на местности
- г) кросс на местности, спринтерский бег

1. Легкая атлетика делится на разделы:

- а) ходьба, бег, многоборье
- б) ходьба, бег, метание, прыжки
- в) бег, многоборье
- г) метание, многоборье, прыжки, бег, ходьба *

1. Стипель-чез это:

- а) бег на 110 м с барьерами
- б) бег по пересеченной местности
- в) бег на 3000 м с препятствиями *
- г) бег на 400 м с барьерами

1. Виды гладкого бега:

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

б) спринтерский, средний, марафонский

в) средний, часовой, короткий

г) спринтерский, длинные, часовой

1. Каждому виду легкой атлетики выберите соответствующие единицы измерения:

L 1: разбег в прыжках в высоту способом “перешагивание” выполняется под углом

L 2: метание диска и молота, толкание ядра производятся из круга в сектор, имеющий угол

L 3: угол сектора для метания копья составляет

L 4: разбег в прыжках в высоту способом «фосбери – флоп» выполняется под углом

R 1: 30-45 градусов

R 2: 40 градусов

R 3: 29 градусов

R 4: 70-90 градусов

1. Каждому понятию легкой атлетики выберите соответствующие виды:

L 1: Виды легкой атлетики

L 2: Разновидности бега

L 3: Гладкий бег

L 4: Стипель-чез

R 1: спортивная ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья

R 2: гладкий, в естественных условиях, с препятствиями, эстафетный

R 3: бег на короткие, средние, длинные, сверхдлинные дистанции, бег на время

R 4: бег на дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой

1. Каждому виду легкой атлетики выберите соответствующие дистанции:

L 1: Средние дистанции

L 2: Короткие дистанции (спринт)

L 3: Длинные дистанции

L 4: Барьерный бег

R 1: от 500 до 2000 м.

R 2: от 30 до 400 м.

R 3: 3000 и 5000 м.

R 4: 100, 110 и 400 м

1. Каждому понятию легкой атлетики выберите соответствующие особенности:

L 1: вращательно-поступательным движением разбег выполняется во время

L 2: с прямолинейного разбега выполняется метание

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

L 4: цикл в беге включает в себя:

R 1: метания диска, молота, толкания ядра

R 2: мяча, гранаты, копья

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

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

1. Каждому понятию легкой атлетики выберите соответствующие особенности:

L 1: в метаниях дальность полета снаряда имеет зависимость от

L 2: вращательно-поступательным движением разбег выполняется во время

L 3: с прямолинейного разбега выполняется метание

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

L 5: цикл в беге включает в себя:

R 1: начальной скорости, угла вылета, сопротивления воздуха

R 2: метания диска, молота, толкания ядра

R 3: мяча, гранаты, копья

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

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

1. Правильная последовательность фаз техники бега:

положение бегуна на старте

старт

стартовый разгон

бег по дистанции

финиширование

остановка за линией финиша

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

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения группового опроса работ

Подготовка к опросу проводится в ходе самостоятельной работы студентов и включает в себя повторение пройденного материала по вопросам предстоящего опроса. Помимо основного материала студент должен изучить дополнительную рекомендованную литературу и информацию по теме, в том числе с использованием Интернет-ресурсов. В среднем, подготовка к устному опросу по одному семинарскому занятию занимает от 2 до 3 часов в зависимости от сложности темы и особенностей организации студентом своей самостоятельной работы. Опрос предполагает устный ответ студента на один основной и несколько дополнительных вопросов преподавателя. Ответ студента должен представлять собой развернутое, связанное, логически выстроенное сообщение. При выставлении оценки преподаватель учитывает правильность ответа по содержанию, его оследовательность, самостоятельность суждений и выводов, умение связывать теоретические положения с практикой, в том числе и с будущей профессиональной деятельностью.

Практическое задание

1. Составить план- конспект урока обучения технике спортивной ходьбы.
2. Составить план- конспект урока обучения технике бега на длинные дистанции.
3. Составить план- конспект урока обучения технике бега на средние дистанции.
4. Составить план- конспект урока обучения технике высокого стартового разгона.
5. Составить план- конспект урока обучения технике низкого старта и стартового разгона.
6. Составить план- конспект урока обучения технике низкого старта с виража.
7. Составить план- конспект урока обучения технике финиширования.
8. Составить план- конспект урока обучения технике эстафетно бега.
9. Составить план- конспект урока обучения технике барьерного бега.
10. Составить план- конспект урока обучения технике прыжка в высоту способом перешагивание.
11. Составить план- конспект урока обучения технике прыжка в высоту способом перекидной.
12. Составить план- конспект урока обучения технике прыжка в высоту способом фосбери-флоп.
13. Составить план- конспект урока обучения технике прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.
14. Составить план- конспект урока обучения технике прыжка в длину с разбега способом прогнувшись.
15. Составить план- конспект урока обучения технике прыжка в длину с разбега способом ножницы.
16. Составить план- конспект урока обучения технике тройному прыжку в длину с разбега.
17. Составить план- конспект урока обучения технике метания мяча.

18. Составить план- конспект урока обучения технике гранаты.
19. Составить план- конспект урока обучения технике метания копья.
20. Составить план- конспект урока обучения технике метания диска.
21. Составить план- конспект урока обучения технике толкания ядра.
22. Составить план- конспект урока совершенствования техники спортивной ходьбы.
23. Составить план- конспект урока совершенствования техники бега на длинные дистанции.
24. Составить план- конспект урока совершенствования техники бега на средние дистанции.
25. Составить план- конспект урока совершенствования техники высокого стартового разгона.
26. Составить план- конспект урока совершенствования техники низкого старта и стартового разгона.
27. Составить план- конспект урока совершенствования техники низкого старта с виража.
28. Составить план- конспект урока совершенствования техники финиширования.
29. Составить план- конспект урока совершенствования техники эстафетно бега.
30. Составить план- конспект урока совершенствования техники барьерного бега.
31. Составить план- конспект урока совершенствования техники прыжка в высоту способом перешагивание.
32. Составить план- конспект урока совершенствования техники прыжка в высоту способом перекидной.
33. Составить план- конспект урока совершенствования техники прыжка в высоту способом фосбери-флоп.
34. Составить план- конспект урока совершенствования техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.
35. Составить план- конспект урока совершенствования техники прыжка в длину с разбега способом прогнувшись.
36. Составить план- конспект урока совершенствования техники прыжка в длину с разбега способом ножницы.
37. Составить план- конспект урока совершенствования техники тройному прыжку в длину с разбега.
38. Составить план- конспект урока совершенствования техники метания мяча.
39. Составить план- конспект урока совершенствования техники гранаты.
40. Составить план- конспект урока совершенствования техники метания копья.
41. Составить план- конспект урока совершенствования техники метания диска.
42. Составить план- конспект урока совершенствования техники толкания ядра.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практического задания

Описание методики оценивания: при оценке решения кейс-задания наибольшее внимание должно быть уделено тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны ли определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, использованы ли аргументированные доказательства, опыт деятельности, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высок уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

Критерии оценки (в баллах) (должны строго соответствовать рейтинг плану по макс. и мин. колич. баллов и только для тех, кто учится с использованием модульно-рейтинговой системы обучения и оценки успеваемости студентов):

- **2 балла** выставляется студенту, если задание грамотно проанализировано, установлены причинно-следственные связи, демонстрируются умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено оптимальное решение кейс-задание;
- **1 балл** выставляется студенту, если задание проанализировано поверхностно, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируются слабые умения работать с источниками

информации, неуверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение кейс-задания, но имеет значительные недочеты;

- **0 баллов** выставляется студенту, если задание не проанализировано, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируется отсутствие умения работать с источниками информации, не сформированы навыки практической деятельности, решение кейс-задания не найдено.

Зачет

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 3 курс / 9 сессия

1. Современный уровень развития легкой атлетике в нашей стране.
2. Основные этапы развития легкой атлетике в России.
3. Классификация легкоатлетических упражнений.
4. Значение легкой атлетике в системе физического воспитания (оздоровительное, прикладное, спортивное).
5. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
6. Методика обучения технике на средние и длинные дистанции.
7. Методика обучения технике на короткие дистанции.
8. Последовательность изучения легкоатлетических видов.
9. Методические приемы обучения в легкой атлетике.
10. Применение принципов обучения в легкой атлетике.
11. Техника и правила соревнований в эстафетном беге (4 x 400 м, смешанные эстафеты).

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания зачета

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

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

Критерии оценки (в баллах):

- **25-30 баллов** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы билета, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок;

- **17-24 баллов** выставляется студенту, если студент раскрыл в основном теоретические вопросы, однако допущены неточности в определении основных понятий. При ответе на дополнительные вопросы допущены небольшие неточности. При выполнении практической части работы допущены несущественные ошибки;

- **10-16 баллов** выставляется студенту, если при ответе на теоретические вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов.

Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос. Студент не решил задачу или при решении допущены грубые ошибки;

- **1-10 баллов** выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент не смог ответить ни на один дополнительный вопрос.

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

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

Экзаменационные билеты

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

Примерные вопросы к экзамену, 4 курс / 12 сессия

1. Современный уровень развития легкой атлетике в нашей стране.
2. Основные этапы развития легкой атлетике в России.
3. Классификация легкоатлетических упражнений.
4. Значение легкой атлетике в системе физического воспитания (оздоровительное, прикладное, спортивное).
5. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
6. Методика обучения технике на средние и длинные дистанции.
7. Методика обучения технике на короткие дистанции.
8. Методика обучения технике эстафетного бега.
9. Методика обучения технике прыжков с места (длина, тройной).
10. Правила соревнований по прыжкам с места.
11. Методика обучения технике барьерного бега (на примере 110 м с/б или 100 м с/б) и правила соревнований в барьерном беге.
12. Методика обучения технике метания диска с поворотом и правила соревнований по метанию диска.
13. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и правила соревнования по прыжкам в высоту.
14. Методика обучения технике толкания ядра со скачка.
15. Методика обучения технике метания копья с разбега.
16. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега.
17. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перекидной» и «фосбери-флоп».
18. Методика обучения технике метания малого мяча с разбега.
19. Методика обучения технике метания гранаты с разбега.
20. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
21. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «ножницы».
22. Основные правила при обучении технике легкоатлетических метаний.
23. Последовательность изучения легкоатлетических видов.
24. Методические приемы обучения в легкой атлетике.
25. Применение принципов обучения в легкой атлетике.
26. Составить план обучения технике одного из прыжков.
27. Составить план обучения технике одного из метаний.
28. Составить конспект урока по легкой атлетике для 9 класса.
29. Специальные упражнения при обучении и тренировке легкоатлетов.

30. Техника и правила соревнований в эстафетном беге (4 x 400 м, смешанные эстафеты).
31. Характеристика фаз в метаниях.
32. Основы техники спортивной ходьбы.
33. Основы техники бега.
34. Основы техники прыжков.
35. Основы техники метаний.
36. Техника и правила соревнований по спортивной ходьбе.
37. Техника бега на короткие дистанции, правила старта и финиша в беге.
38. Техника бега на средние и длинные дистанции, правила соревнований по бегу.
39. Техника барьерного бега (100 м и 110 м с/б) и правила соревнований по барьерному бегу.
40. Техника эстафетного бега (4 x 100 м, 4 x 200 м) и правила соревнований в эстафетном беге.
41. Техника прыжков в высоту с разбега и правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега.
42. Техника прыжков в длину с разбега и правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.
43. Техника прыжков в длину и тройным с места, правила соревнований по прыжкам с места.
44. Техника тройного прыжка с разбега и правила соревнований по тройному прыжку с разбега.
45. с разбега.
46. Техника метания гранаты и правила соревнований по метанию гранаты.
47. Техника метания малого мяча и правила соревнований по метанию малого мяча.
48. Техника метания диска и правила соревнований по метанию диска.
49. Техника толкания ядра и правила соревнований по толканию ядра.
50. Техника метания копья и правила соревнований по метанию копья.
51. Факторы, влияющие на дальность снарядов в метаниях.
52. Характеристика фаз в прыжках.
53. Характеристика фазы отталкивания в ходьбе, беге и прыжках.
54. Сходство и различия в технике спортивной ходьбы и бега.

Образец экзаменационного билета

<p>МИНОБРНАУКИ РФ ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ» БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ Кафедра физической культуры и спорта</p>	
<p>Дисциплина: Базовые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания: легкая атлетика заочная форма обучения 4 курс 12 сессия</p>	<p>Курсовые экзамены 20__-20__ г. Направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Профиль: Физическая культура, Биология</p>
<p>Экзаменационный билет № 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные этапы развития легкой атлетики в России. 2. Специальные упражнения при обучении и тренировке легкоатлетов. 	
<p>Дата утверждения: __.__._____</p>	<p>Заведующий кафедрой _____</p>

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения экзамена

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

дисциплины: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10.

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

Критерии оценки (в баллах):

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

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

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

1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

Основная литература

1. Забелина Л. Г. Легкая атлетика / Л. Г. Забелина; Нечунаева Е. Е. — Новосибирск : НГТУ, 2010 .— 59 с

Дополнительная литература

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

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

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

Программное обеспечение

1. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html
2. Office Professional Plus - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159-ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021
3. Windows - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159- ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021
4. Браузер Яндекс - Бесплатная лицензия https://yandex.ru/legal/browser_agreement/index.html

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

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 10 (спортивный зал) (БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Табло электронное, скамейки .
Аудитория 10 а (СЗ)(БФ)	Для хранения оборудования	Стартовые колодки, барьер, гранаты, эстафетные палочки, стойки легкоатлетические, планка легкоатлетическая, ядро мужское, ядро женское.
Аудитория 1 а (компьютерный класс)(БФ)	Семинарская, Для курсового проектирования, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Компьютеры в сборе, учебная мебель. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Браузер Google Chrome
Аудитория 301 Читальный зал	Для самостоятельной работы	Компьютеры в сборе, учебная

(электронный каталог)(ФМ)		мебель, принтер samsung, сканер hp scanjet g2410. Программное обеспечение 1. Браузер Google Chrome 2. Office Professional Plus
Аудитория 406(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Проектор vivitek, настенный экран, учебно-методические пособия "теория и методика легкой атлетики". Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Windows 3. Браузер Google Chrome 4. Браузер Яндекс
Открытый стадион широкого профиля(ГЗ)	Семинарская	Спаренная беговая дорожка 60 метров, сектор для прыжков в длину.
Читальный зал(ФМ)	Для курсового проектирования, Для самостоятельной работы	Ксерокс kyosera, принтер canon lbr 810, компьютеры в сборе, учебная мебель на 100 посадочных мест, учебно-методические материалы. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Windows