

ПРАВОСЛАВНАЯ РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ –  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПЕРМСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ  
ПЕРМСКОЙ ЕПАРХИИ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ  
(МОСКОВСКИЙ ПАТРИАРХАТ)»

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе

(должность)

\_\_\_\_\_/ Вертинский А.В. /  
(подпись) ФИО

«            » 08 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Шифр	Наименование дисциплины
<b>Б1.В.01.02</b>	<b>Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)</b>

Код направления подготовки / специальности	48.03.01
Направление подготовки / специальность	Теология
Наименование ООП (направленность / профиль)	Православная теология
Год начала реализации ООП	2024
Уровень образования	Бакалавриат
Форма обучения	Очная
Год разработки/обновления	2023

Разработчики:

должность	ученая степень, ученое звание	ФИО
доцент	кандидат педагогических наук, доцент	Пономарев Николай Леонидович

Рабочая программа дисциплины разработана и одобрена кафедрой «Гуманитарных и естественно-научных дисциплин».

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Лёгкая атлетика» является формирование у студентов семинарии способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачами освоения данной дисциплины являются:

- осознать роль и значение регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- научиться применять свои теоретические знания из области физической культуры для поддержания здоровья,
- осуществлять индивидуальный выбор для занятий спортом.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 48.03.01 Теология № 1110, утвержденного 28.08.2020 г.

Программа составлена с учётом рекомендаций примерной основной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 48.03.01 Теология (бакалавриат).

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы «Православная теология».

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.
	УК-7.2 Соблюдает нормы здорового образа жизни.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результат обучения по дисциплине
УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль и значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;</li> <li>- роль и значение социально-биологических основ физической культуры</li> </ul> <p><b>Имеет навыки (начального уровня):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять отдельные элементы знаний в области теории физической культуры и спорта;</li> <li>- использовать базовые практические умения и навыки самостоятельного занятия физической культурой;</li> </ul> <p><b>Имеет навыки (основного уровня):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять системные знания в области теории физической культуры и спорта;</li> <li>- использовать комплекс практических умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями</li> </ul>

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результат обучения по дисциплине
УК-7.2 Соблюдает нормы здорового образа жизни.	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль и значение оздоровительных систем;</li> </ul> <p><b>Имеет навыки (начального уровня):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укреплять индивидуальное здоровье и физически самосовершенствоваться</li> </ul> <p><b>Имеет навыки (основного уровня):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- творчески использовать полученные знания, навыки и умения в процессе своей жизни и профессиональной деятельности;</li> <li>- беречь и укреплять свое здоровье, психическое благополучие, осуществлять индивидуальный выбор для занятий спортом</li> </ul>

Информация о формировании и контроле результатов обучения представлена в Фонде оценочных средств (Приложение 1).

### 3. Трудоемкость дисциплины и видов учебных занятий по дисциплине

Общая трудоемкость дисциплины составляет 109 академических часов.

Видами учебных занятий и работы обучающегося по дисциплине могут являться.

Обозначение	Виды учебных занятий и работы обучающегося
Л	Лекции
ЛР	Лабораторные работы
ПЗ	Практические занятия
КРП	Групповые и индивидуальные консультации по курсовым работам (курсовым проектам)
СР	Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения
К	Самостоятельная работа обучающегося и контактная работа обучающегося с преподавателем в период промежуточной аттестации

#### Структура дисциплины:

Форма обучения - очная.

№ п/п	Виды учебной работы	Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8	9		
1	аудиторная работа	312	52	52	52	52	52	52	-	-
	самостоятельная работа	16	2	2	2	2	4	4	-	-
2	итоговый контроль по дисциплине		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	-	-
3	всего	328	54	54	54	54	56	56		

#### 4. Содержание дисциплины, структурированное по видам учебных занятий и разделам

При проведении аудиторных учебных занятий предусмотрено проведение текущего контроля успеваемости:  
тестирование, устный опрос.

##### 4.1 Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения

Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения включает в себя:

- самостоятельную подготовку к учебным занятиям, включая подготовку к аудиторным формам текущего контроля успеваемости;
  - прохождение тестирования;
  - самостоятельную подготовку к промежуточной аттестации.

В таблице указаны темы для самостоятельного изучения обучающимся:

№	Наименование раздела дисциплины	Темы для самостоятельного изучения
1	Основы легкой атлетики	Тема 1. Основы техники бега на короткие дистанции. Тема 2. Основы техники прыжка в длину. Тема 3. Развитие общей выносливости. Тема 4. Развитие гибкости. Тема 5. Развитие скоростно-силовой выносливости.
2	Специальная физическая подготовка	Тема 7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Тема 8. Основные элементы техники прыжка в длину. Тема 9. Развитие специальной выносливости. Тема 10. Развитие гибкости. Тема 11. Развитие скоростно-силовой выносливости

##### 4.2 Самостоятельная работа обучающегося и контактная работа обучающегося с преподавателем в период промежуточной аттестации

Работа обучающегося в период промежуточной аттестации включает в себя подготовку к формам промежуточной аттестации (зачету), а также саму промежуточную аттестацию.

#### 5. Оценочные материалы по дисциплине

Фонд оценочных средств по дисциплине приведен в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации, а также текущего контроля по дисциплине хранятся на кафедре (структурном подразделении), ответственной за преподавание данной дисциплины.

#### 6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины

Основные принципы осуществления учебной работы обучающихся изложены в локальных нормативных актах, определяющих порядок организации контактной работы и порядок самостоятельной работы обучающихся. Организация учебной работы обучающихся на аудиторных учебных занятиях осуществляется в соответствии с п. 3.

### *6.1 Перечень учебных изданий и учебно-методических материалов для освоения дисциплины*

Для освоения дисциплины обучающийся может использовать учебные издания и учебно-методические материалы, имеющиеся в научно-технической библиотеке Семинарии и/или размещённые в Электронных библиотечных системах.

Актуальный перечень учебных изданий и учебно-методических материалов представлен в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

### *6.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем*

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются профессиональные базы данных и информационных справочных систем, перечень которых указан в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины.

### *6.3 Перечень материально-технического, программного обеспечения освоения дисциплины*

Учебные занятия по дисциплине проводятся в помещениях, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением.

Перечень материально-технического и программного обеспечения дисциплины приведен в Приложении 4 к рабочей программе дисциплины.

## Перечень учебных изданий и учебно-методических материалов

Печатные учебные издания в библиотеке ПДС:

№ п/ п	Автор, название, место издания, издательство, год издания, количество страниц	Количество экземпляров в библиотеке ПДС
1.	Естественно-научные основы физической культуры и спорта: Учебник / Под ред. А. В. Самсоновой, Р. Б. Цаллаговой. – М., 2014.	нет <a href="https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25761265">https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25761265</a>
2.	Давыдов В. Меры безопасности на уроках физической культуры: Учебно-методическое пособие. – М., 2007.	Электронный вариант книги, можно выложить на образовательный портал
3.	Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие. – М., 2011.	нет
4.	Шамардин А. И., Фискалов В. Д., Зубарев Ю. А., Черкашин В. П. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: Учебное пособие. – М., 2013. [ЭБС «КнигаФонд»].	нет <a href="https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22320692">https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22320692</a> <a href="https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806288.html">https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806288.html</a>

Электронные учебные издания в электронно-библиотечных системах (ЭБС):

№ п/п	Автор, название, место издания, год издания, количество страниц	Ссылка на учебное издание в ЭБС

1.	Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. – М. : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 338 с. : ил. – Библиогр.: с. 220 - 248. – ISBN 978-5-4263-0574-8. – Текст : электронный.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн» Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=598939">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=598939</a>
	Пушкина, В. Н. Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры : учебно-методическое пособие : [16+] / В. Н. Пушкина, И. В. Мищенко, А. Н. Зелянина ; Северный (Арктический) федеральный университет им. М. В. Ломоносова. – Архангельск : Северный (Арктический) федеральный университет (САФУ), 2014. – 124 с. : табл., схем., ил. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-261-01012-8. – Текст : электронный.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн» Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436399">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436399</a>
	Ланда, Б. Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б. Х. Ланда. – М. : Спорт, 2017. – 129 с. : схем., табл. Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-87-9. – Текст : электронный.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн» Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=471216">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=471216</a>
	Ланда, Б. Х. Мониторинг в управлении здоровьесбережением учащихся образовательных учреждений: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б. Х. Ланда ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). – Казань : Познание (Институт ЭУП), 2014. – 66 с. : табл., схем. – (Готов к труду и обороне). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн» Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364174">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364174</a>
	Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие / Ч. Иванков, С. А. Литвинов. – М. : Владос, 2015. – 304 с. : ил. – ISBN 978-5-691-02197-8. – Текст : электронный.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн» Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429625">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429625</a>
	Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие : [12+] / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – М. : Спорт, 2016. – 352 с. : ил. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-21-3. – Текст : электронный.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн» Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454239">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454239</a>

**Перечень учебно-методических материалов в библиотеке Перм ДС**

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания, количество страниц

## Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Наименование	Электронный адрес ресурса
Электронно-информационная обучающая система ПДС - ЭИОС	<a href="http://study.seminariapenza.ru">http://study.seminariapenza.ru</a>
Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»	<a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a>
Всероссийский методический интернет-портал - РОСМЕТОД	<a href="http://www.rosmetod.ru/">http://www.rosmetod.ru/</a>
Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Справочно-правовая система СПС Консультант Плюс-программа информационной поддержки российской науки и образования	<a href="http://www.edu.konsultant.ru">http://www.edu.konsultant.ru</a>
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.	<a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры	<a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a>
Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.	<a href="http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm">http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm</a>
Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»	<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>
Журнал «Культура здоровой жизни»	<a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a>



### Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения.	Реквизиты подтверждающего документа
Спортивный зал МАОУ «Лицей №4» г. Перми (специальное помещение)	Комплект спортивного оборудования	-	Договор №1 безвозмездного пользования недвижимым имуществом от 02.11.2023 г. (Религиозная организация-духовная образовательная организация высшего образования «Пермская духовная семинария Пермской Епархии Русской Православной церкви)
- аудитория, оснащенная презентационной техникой, проектор, экран, компьютер/ноутбук) и т.д. (помещение для самостоятельной работы)	- комплект электронных презентаций (слайдов), - наглядные пособия; - аудитория, оснащенная презентационной техникой, проектор, экран, компьютер/ноутбук) и т.д. - доступ к библиотечным ресурсам; - доступ к сети Интернет	MS Win Pro 7 64-bit SP1 Russian CIS and Georgia 1pk DSP OEI DVD (FQC-04673-L) license+id605331	Коммерческая (текст доступен на сайте производителя) Тов. Накладная №13 от 09.02.2015

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание

#### шкал оценивания

Оценивание формирования компетенций производится на основе показателей оценивания, указанных в п.2. рабочей программы и в п.1.1 ФОС.

Связь компетенций, индикаторов достижения компетенций и показателей оценивания приведена в п.2 рабочей программы.

#### *1.1. Описание формирования и контроля показателей оценивания*

Оценивание уровня освоения обучающимся компетенций осуществляется с помощью форм промежуточной аттестации и текущего контроля. Формы промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по дисциплине, с помощью которых производится оценивание, указаны в учебном плане и в п.3 рабочей программы.

В таблице приведена информация о формировании результатов обучения по дисциплине разделами дисциплины, а также о контроле показателей оценивания компетенций формами оценивания.

Наименование показателя оценивания(результата обучения по дисциплине)	Номера разделов дисциплины	Формы оценивания (формы промежуточной аттестации, текущего контроля успеваемости)
<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль и значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;</li> <li>- роль и значение социально-биологических основ физической культуры</li> </ul> <p><b>Имеет навыки (начального уровня):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять отдельные элементы знаний в области теории физической культуры и спорта;</li> </ul>	1-2	Устный опрос, зачет с оценкой

использовать базовые практические умения и навыки самостоятельного занятия физической культурой; <b>Имеет навыки (основного уровня):</b> применять системные знания в области теории физической культуры и спорта; использовать комплекс практических умений и навыков самостоятельного занятия физической культурой		
<b>Знает:</b> - роль и значение оздоровительных систем; <b>Имеет навыки (начального уровня):</b> - укреплять индивидуальное здоровье и физически самосовершенствоваться <b>Имеет навыки (основного уровня):</b> - творчески использовать полученные знания, навыки и умения в процессе своей жизни и профессиональной деятельности; - беречь и укреплять свое здоровье, психическое благополучие, осуществлять индивидуальный выбор для занятий спортом	1-2	Устный опрос, зачет с оценкой
<b>Знает:</b> роль и значение профессионально-прикладной физической подготовки студентов <b>Имеет навыки (начального уровня):</b> обосновывать значимость здоровья и здорового образа жизни в контексте православного вероучения <b>Имеет навыки (основного уровня):</b> аксиологического анализа физической культуры и здорового образа жизни с позиций святоотеческого наследия и «Основ социальной концепции РПЦ»	1-2	Устный опрос, зачет с оценкой

### 1.2. Описание критериев оценивания компетенций и шкалы оценивания

При проведении промежуточной аттестации в форме зачета с оценкой используется шкала оценивания: «2» (неудовлетворительно), «3» (удовлетворительно), «4» (хорошо), «5» (отлично).

Показателями оценивания являются знания и навыки обучающегося, полученные при изучении дисциплины.

Критериями оценивания достижения показателей являются:

Показатель оценивания	Критерий оценивания
Знания	роль и значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; - роль и значение социально-биологических основ физической культуры - роль и значение оздоровительных систем; роль и значение профессионально-прикладной физической подготовки студентов
Навыки начального уровня	применять отдельные элементы знаний в области теории физической культуры и спорта; использовать базовые практические умения и навыки самостоятельного занятия физической культурой; - укреплять индивидуальное здоровье и физически самосовершенствоваться; обосновывать значимость здоровья и здорового образа жизни в контексте православного вероучения

Навыки основного уровня	<p>применять системные знания в области теории физической культуры и спорта; использовать комплекс практических умений и навыков самостоятельного занятия физической культурой;</p> <p>творчески использовать полученные знания, навыки и умения в процессуальной жизни и профессиональной деятельности;</p> <p>беречь и укреплять свое здоровье, психическое благополучие, осуществлять индивидуальный выбор для занятий спортом;</p> <p>аксиологического анализа физической культуры и здорового образа жизни позиций святоотеческого наследия и «Основ социальной концепции РПЦ»</p>
-------------------------------	---

## 2. Типовые контрольные задания для оценивания формирования компетенций

### 2.1. Промежуточная аттестация

#### 2.1.1. Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой

Форма(ы) промежуточной аттестации: **зачет с оценкой**

Перечень типовых вопросов/заданий для проведения зачета с оценкой в 1 семестре(очная форма обучения):

№	Наименование раздела дисциплины	Типовые вопросы/задания
1	Основы легкой атлетики	<p>Основы техники бега на короткие дистанции. Стартовый разбег, бег 30 метров.</p> <p>Основы техники бега на короткие дистанции. Тестовый норматив бег с высокого старта 30 метров</p> <p>Основы техники прыжков в длину. Особенности техники прыжков в длину с места</p> <p>Основы техники прыжков в длину. Совершенствование элементов прыжка в длину с места.</p> <p>Основы техники прыжков в длину. Техника прыжков в длину с места.</p> <p>6. Развитие общей выносливости.</p> <p>7. Развитие общей выносливости. Фартлек.</p> <p>Развитие общей выносливости. Тестовый норматив. Приседание за 1 мин.</p> <p>Техника выполнения специальных беговых упражнений. Развитие гибкости.</p> <p>1. Техника выполнения упражнения челночный бег 4х10м</p> <p>2. Совершенствование выполнения упражнения челночный бег 4х10м.</p>
2	Специальная физическая подготовка	<p>1. Техника бега на короткие дистанции</p> <p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции</p> <p>Основные элементы техники тройного прыжка с места.</p> <p>Развитие специальной выносливости. Обучение технике приседаний на одной ноге.</p> <p>Техника выполнения упражнения челночный бег 10*10 метров.</p> <p>6. Развитие специальной гибкости</p>

		Совершенствование техники выполнения контрольных нормативов Совершенствование скоростной выносливости. Техника эстафетного бега.
--	--	--

## 2.2. Текущий контроль

### 2.2.1. Перечень форм текущего контроля: Устный опрос

### 2.2.2. Типовые задания для устного опроса:

#### Раздел 1. Введение в предмет "Основы легкой атлетики"

1. Возникновение и развитие легкой атлетики.
2. История развития легкой атлетики в России.
3. Эволюция развития прыжков.
4. Эволюция развития метаний.
5. Легкая атлетика на древних Олимпийских играх.
6. История развития современной легкой атлетики.
7. Представительство легкой атлетики в Олимпийской программе.
8. Достижения российских легкоатлетов на Олимпийских играх.
9. Судейство соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.
10. Классификация видов легкой атлетики.
11. Основы техники бега
12. Анализ техники бега на средние дистанции.
13. Особенности бега на 200 метров.
14. Анализ вариантов техники низкого старта.
15. Анализ техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 и 200 метров.
16. Динамика изменения скорости движения в беге на 100 м.
17. Анализ техники бега на средние дистанции.
18. Сравнительный анализ техники бега по прямой и по виражу в беге на средние дистанции.
19. Сравнительный анализ выполнения «высокого» и «низкого» старта
20. Сравнительный анализ техники бега на короткие и средние дистанции.

#### Раздел 2. Специальная физическая подготовка

1. Оздоровительная направленность легкой атлетики.
2. Характеристика основных методов обучения двигательным действиям
3. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
4. Характеристика специально-подводящих упражнений в легкой атлетике

5. Характеристика специально-развивающих упражнений в легкой атлетике
6. Типовая схема обучения легкой атлетики.
7. Характеристика педагогических основ формирования двигательного навыка в легкой атлетике.
8. Характеристика основных принципов, применяемых в процессе обучения легкоатлетическим упражнениям.
9. Раскройте методы практического разучивания техники движения на примере одного из видов легкой атлетики.
10. В чем особенности комплексного метода, применения в обучении легкоатлетическим видам.
11. Обоснуйте вероятные причины возникновения ошибок в процессе обучения.
12. Определите способы устранения возможных двигательных ошибок.
13. Методика обучения технике бега по дистанции в беге на средние дистанции.

14. Методика обучения технике бега по дистанции в спринтерском беге.

15. Методика обучения технике старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции.

16. В чем состоит особенность обучения умению варьировать длину и частоту шагов в беге.

17. Приведите примеры тестов на определение типов бегунов.

18. Методика обучения разбегу и отталкиванию в прыжках в высоту способом «перешагивание».

19. Методика обучения переходу через планку и приземлению в прыжках в высоту способом «перешагивание».

20. Обеспечение техники безопасности приземления в прыжках в высоту.

### 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Процедура проведения промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости регламентируется локальным нормативным актом, определяющим порядок осуществления текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

*3.1. Процедура оценивания при проведении промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине в форме зачета с оценкой*

Промежуточная аттестация по дисциплине в форме зачета с оценкой.

Используются критерии и шкала оценивания, указанные в п.1.2. Оценка выставляется преподавателем интегрально по всем показателям и критериям оценивания.

Ниже приведены правила оценивания формирования компетенций по показателю оценивания «Знания».

Критерий оценивания	Уровень освоения и оценка			
	«2» (неудовлетв.)	«3» (удовлетвор.)	«4» (хорошо)	«5» (отлично)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль и значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;</li> <li>- роль и значение социально-биологических основ физической культуры</li> <li>- роль и значение оздоровительных систем;</li> <li>- роль и значение профессионально-прикладной физической подготовки студентов</li> </ul>	<p>Уровень знаний ниже минимальных требований. Имеют место грубые ошибки</p>	<p>Минимально допустимый уровень знаний. Имеет место несколько негрубых ошибок</p>	<p>Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Имеет место несколько несущественных ошибок</p>	<p>Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки</p>

Ниже приведены правила оценивания формирования компетенций по показателю оценивания «Навыки начального уровня».

Критерий оценивания	Уровень освоения и оценка			
	«2» (неудовлетв.)	«3» (удовлетвор.)	«4» (хорошо)	«5» (отлично)

- применять отдельные элементы знаний в области теории физической культуры и спорта; - использовать базовые практические умения и навыки самостоятельного	Не продемонстрированы навыки начального уровня при	Продемонстрированы навыки начального уровня при решении	Продемонстрированы навыки начального уровня при решении	Продемонстрированы навыки начального уровня при
--	--	---	---	---



занятия физической культурой; - укреплять индивидуальное здоровье и физически самосовершенствоваться; - обосновывать значимость здоровья и здорового образа жизни в контексте православного вероучения	решении стандартных задач. Имеют место грубые ошибки	стандартных задач. Выполнены все задания, но не в полном объеме или с негрубыми ошибками	стандартных задач. Выполнены все задания, в полном объеме с некоторыми недочетами	решении стандартных задач. Выполнены все задания, в полном объеме с без недочетов
--	---	---	--	--

Ниже приведены правила оценивания формирования компетенций по показателю оценивания «Навыки основного уровня».

Критерий оценивания	Уровень освоения и оценка			
	«2» (неудовлетв.)	«3» (удовлетвор.)	«4» (хорошо)	«5» (отлично)
-применять системные знания в области теории физической культуры и спорта; - использовать комплекс практических умений и навыков самостоятельного занятия физической культурой; - творчески использовать полученные знания, навыки и умения в процессе своей жизни и профессиональной деятельности; - беречь и укреплять свое здоровье, психическое благополучие, осуществлять индивидуальный выбор для занятий спортом; - аксиологического анализа физической культуры и здорового образа жизни с позиций святоотеческого наследия и «Основ социальной концепции РПЦ»	Не продемонстрированы навыки основного уровня при решении типовых задач. Имеют место грубые ошибки	Продемонстрированы навыки основного уровня при решении задач. Выполнены все задания, но не в полном объеме или с негрубыми ошибками	Продемонстрированы навыки основного уровня при решении задач. Выполнены все задания, в полном объеме с некоторыми недочетами	Продемонстрированы навыки основного уровня при решении задач. Выполнены все задания, в полном объеме с без недочетов