

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Степанов Максим Сергеевич

Должность: Проректор по образовательной и научно-исследовательской деятельности

Дата подписания: 28.09.2026 17:04:28

Уникальный программный ключ:

ас103ес627087а9е59е034d124а15f779f2с5а5е

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики легкой атлетики

СОГЛАСОВАНО

Начальник учебно-методического
управления
канд. биол. наук, доцент И.В. Осадченко

«23» июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Проректор по образовательной и научно-
исследовательской деятельности
канд. филол. наук, доцент М.С. Степанов

«23» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Базовые виды двигательной деятельности: легкая атлетика»

Б1.О.38.02

Направление подготовки

49.03.02 «Физическая культура для с отклонениями в состоянии здоровья»

Профили:

«Физическая реабилитация»

«Лечебная физическая культура»

«Адаптивный спорт»

Квалификация выпускника

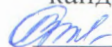
Бакалавр

Форма обучения

очная/заочная

СОГЛАСОВАНО

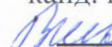
И.о. декана факультета
физической культуры,
канд. пед. наук, доцент

 О.В. Марандыкина

«17» июня 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета
заочной формы обучения,
канд. пед. наук, профессор

 В.Х. Шнайдер

«17» июня 2026 г.

Программа рассмотрена и
одобрена на заседании кафедры
(протокол № 11,
«05» июня 2026 г.)

зав. кафедрой, канд. пед. наук,
доцент А.П. Морозов

«05» июня 2026 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 199н от 2 апреля 2019г.

Составители рабочей программы:

В.А.Ермакова – старший преподаватель кафедры теории и методики легкой атлетики
Т.А.Краус - к.п.н., доцент кафедры теории и методики легкой атлетики МГАФК

Рецензенты:

Маркина И.С. - доцент кафедры теории и методики легкой атлетики МГАФК
И.В.Осадченко - к.б.н., доцент, заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и спортивной медицины МГАФК

Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.02):

Код ПС	Профессиональный стандарт	Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ	Аббрев. исп. в РПД
01 Образование и наука			
01.001	"Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" (с изменениями и дополнениями)	Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н (с изменениями и дополнениями от: 25 декабря 2014 г., 5 августа 2016 г.)	П
01.003	"Педагог дополнительного образования детей и взрослых"	Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2021 г. N 652н	ПДО
05 Физическая культура и спорт			
05.002	"Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту"	Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 02 апреля 2019 г. N 199н	Т АФК и АС
05.004	"Инструктор-методист"	Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 02 апреля 2019 г. N 197н	ИМ АФК

1. Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

общепрофессиональных (ОПК):

ОПК-1 - способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья

ОПК-13 - способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся

ОПК-14 - способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

Результаты обучения по дисциплине:

	Соотнесенные профессиональные стандарты	Формируемые компетенции
УК-7 1.Знания: - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами легкой атлетики; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря. УК-7 2. Умения: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. УК-7 3. Навыки и/или опыт деятельности:	Т АФК 05.002 С/03.6	УК-7 -способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.		
ОПК-1. 1. Знания: - содержание и правила оформления конспекта урока физической культуры с использованием средств легкой атлетики, - основы теории физической культуры; - комплексы упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, специальной подготовки; - приоритетные направления развития физической культуры и спорта, в частности в легкой атлетике; ОПК-1. 2. Умения: - определять (подбирать) и дозировать средства легкой атлетики в зависимости от поставленных задач; - применять методы организации учебной деятельности с учетом материально-технических, возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; - использовать стандартное и дополнительное оборудование на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики; - распределять средства с учетом их влияния на организм занимающихся; - планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения;	ИМ АФК 05.004 В/01.6 ПДО 01.003 А/05.6 П 01.001 А/01.6 В/02.6	ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-1. 3. Навыки и/или опыт деятельности: - разработка содержания и оформления конспект урока (фрагмента урока) по физической культуре с использованием средств легкой атлетики; - составление и проведение комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся; учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся; - определение задач тренировочных занятий; - подбор комплекса общеразвивающих упражнений, направленных развитие всех физических качеств; - анализ существенных условий для разработки планов тренировочных занятий о общей физической и специальной подготовке, физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению; - планирование и проведение учебных занятий;		
ОПК-13. 1. Знания: - историю и современное состояние легкой атлетики и её место и значение в физической культуре, науке и образовании; - воспитательные возможности занятий легкой атлетикой; - терминологию легкой атлетики; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжок в длину, прыжок в высоту, толкание ядра); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой	ПДО 01.003 A/01 A/04.6 A/05.6 П 01.001 A/01.6	ОПК-13 -способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.

атлетикой с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - требования к проведению урока по легкой атлетике, возрастные особенности детей школьного возраста; ОПК-13. 2.Умения: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; - использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики; - распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики; - оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической		
--	--	--

подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике; - использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике; ОПК-13. 3. Навыки и/или опыт деятельности: - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.		
ОПК-14. 1.Знания: - санитарно-гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий легкой атлетикой; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике; ОПК-14. 2. Умения: - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники	05.002 Т АФК С/03.6 П 01.001 А/01.6 ИМ АФК 05.004 С/03.6	ОПК-14. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике; ОПК-14. 3. Навыки и/или опыт деятельности: - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.		
---	--	--

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к обязательной части. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1 и 2 семестрах при очной форме обучения, в 6 семестре – при заочной форме обучения.

Вид промежуточной аттестации:

- очная форма обучения - зачет в 1 семестре, зачет с оценкой во 2 семестре,
- заочная форма обучения - зачет с оценкой в 6 семестре.

Объём дисциплины составляет 144 часа.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестр	
		1	2
Контактная работа преподавателя с обучающимися	48	18	30
В том числе:			
Занятия семинарского типа:			
Лекции	2	2	
Практические занятия	46	16	30
Промежуточная аттестация		зачет	зачет с оценкой
Самостоятельная работа студента	96	36	60
Общая трудоемкость	часы	144	54
	зачетные единицы	4	1,5
		90	2,5

заочная форма обучения

<i>Вид учебной работы</i>		<i>Всего часов</i>	<i>семестр</i>
			6
Контактная работа преподавателя с обучающимися		16	16
В том числе:			
Занятия семинарского типа:			
Лекции		2	2
Практические занятия		14	14
Промежуточная аттестация			зачет с оценкой
Самостоятельная работа студента		128	128
Общая трудоемкость	часы	144	144
	зачетные единицы	4	4

4.Содержание дисциплины:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела
1.	I. Общие вопросы легкой атлетики.	Введение в предмет учебной дисциплины. История легкой атлетики. Определение легкой атлетики, содержание, терминология, классификация и характеристика легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания). Понятие о технике легкоатлетических упражнений. Использование средств легкой атлетики для повышения физической подготовленности занимающихся. Проведение учебно-тренировочных занятий с учетом возрастно-половых особенностей и состояния здоровья занимающихся. Техника безопасности при подготовке и в ходе проведения занятий по легкой атлетике, травмы и их профилактика при проведении занятий.
2.	II. Техника легкоатлетических упражнений и методика обучения. Правила соревнований и особенности судейства соревнований.	1. Техника бега на короткие дистанции и методика обучения: задачи, средства, методы. Правила соревнований и особенности судейства. 2. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» и методика обучения: задачи, средства, методы. Правила соревнований и особенности судейства соревнований. 3. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» и методика обучения: задачи, средства, методы. Правила соревнований и особенности судейства. 4. Техника толкания ядра и методика обучения: задачи, средства, методы. Правила соревнований и особенности судейства. 5. Техника бега на средние и длинные дистанции и методика обучения: задачи, средства, методы. Правила соревнований и особенности судейства. 6. Учебная практика

5. Распределение учебных часов по разделам и видам учебных занятий:

очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Виды учебной работы		СРС	Всего (час)
		Л	ПЗ		
1.	<i>Раздел I. Общие вопросы легкой атлетики:</i> Введение в предмет учебной дисциплины. История легкой атлетики. Содержание, терминология, классификация и характеристика легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания). Основы техники легкоатлетических дисциплин. Техника безопасности при подготовке и в ходе проведения занятий по легкой атлетике, травмы и их профилактика при проведении занятий.	1		4	5
2.	<i>Раздел II. Техника легкоатлетических упражнений и методика обучения.</i> Правила соревнований и особенности судейства соревнований, в том числе:	1	46	92	139
	- бег на короткие дистанции		10	18	28
	- прыжок в высоту способом «перешагивание»		6	12	18
	- прыжок в длину способом «согнув ноги»		12	18	30
	- толкание ядра		14	20	34
	- бег на средние и длинные дистанции		4	10	14
	Учебная практика*		+	8	8
	ИТОГО	2	46	96	144

*Учебная практика - проводится на каждом учебном занятии.

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Виды учебной работы		СРС	Всего (час)
		Л	ПЗ		
1.	<i>Раздел I. Общие вопросы легкой атлетики:</i> Введение в предмет учебной дисциплины. История легкой атлетики. Содержание, классификация и характеристика легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания). Основы техники легкоатлетических дисциплин. Техника безопасности при подготовке и в ходе проведения занятий по легкой атлетике, травмы и их профилактика при проведении занятий.	1	-	4	5
2.	<i>Раздел II. Техника легкоатлетических упражнений и методика обучения.</i> Правила соревнований и особенности судейства соревнований, в том числе:	1	14	124	139
	- бег на короткие дистанции		4	24	28
	- прыжок в длину способом «согнув ноги»		2	24	26

	- прыжок в высоту способом «перешагивание»		2	24	26
	- толкание ядра		4	24	28
	- бег на средние и длинные дистанции		2	20	22
	Учебная практика*		+	8	8
	ИТОГО	2	14	128	144

*Учебная практика включает проведение подготовительной части на практическом занятии

6. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины (модуля)

6.1. Основная литература

№ п/п	Наименование издания	Кол-во экземпляров	
		библиотека	кафедра
1.	Легкая атлетика: учебник / под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.	50	5
2.	Литвиненко, Л. В. Легкая атлетика : учебное пособие / Л. В. Литвиненко, В. А. Ермакова ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - 120 с. : ил. - Библиогр.: с. 116-117. - 188.00. - Текст (визуальный) : непосредственный.	79	-
3.	Литвиненко, Л. В. Легкая атлетика : учебное пособие / Л. В. Литвиненко, В. А. Ермакова ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
4.	Маркина, И.С. Легкая атлетика: судейство без ошибок : практикум / И. С. Маркина, Л. В. Литвиненко, В. А. Ермакова ; МГАФК. - Малаховка, 2020. - 56 с. : ил. - Библиогр.: с. 53. - 293.00. - Текст (визуальный) : непосредственный.	50	-
5.	Маркина, И.С. Легкая атлетика: судейство без ошибок : практикум / И. С. Маркина, Л. В. Литвиненко, В. А. Ермакова ; МГАФК. - Малаховка, 2020. - 56 с. : ил. - Библиогр.: с. 53. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
6.	Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учебное пособие для студентов вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2009. - 464 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 461. - ISBN 978-5-7695-5400-1 : 396.00. - Текст (визуальный) : непосредственный.	95	8
7.	Литвиненко Л. В. Методика обучения технике видов легкой атлетики : учебно-методическое пособие / Л. В.	33	15

	Литвиненко. - Малаховка, 2007. - 25 с. - 26.08. - Текст (визуальный) : непосредственный.		
8.	Литвиненко Л. В. Методика обучения технике видов легкой атлетики : учебно-методическое пособие / Л. В. Литвиненко. - Малаховка, 2007. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
9.	Литвиненко Л. В. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика) : учебное пособие / Л. В. Литвиненко ; МГАФК. - Малаховка, 2007. - 102 с. : ил. - Библиогр.: с. 99-100. - 81.51. - Текст (визуальный) : непосредственный.	47	-
10.	Литвиненко Л. В. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика) : учебное пособие / Л. В. Литвиненко ; МГАФК. - Малаховка, 2007. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
11.	Литвиненко, Л. В. Лёгкая атлетика : учебное пособие / Л. В. Литвиненко, В. А. Ермакова ; МГАФК. - 2-е изд. - Малаховка, 2017. - 119 с. : ил. - Библиогр.: с. 116-117. - 233.00. - Текст (визуальный) : непосредственный.	62	-
12.	Литвиненко, Л. В. Лёгкая атлетика : учебное пособие / Л. В. Литвиненко, В. А. Ермакова ; МГАФК. - 2-е изд. - Малаховка, 2017. - 120 с. : ил. - Библиогр.: с.116-117. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
13.	Литвиненко, Л. В. Теория и методика избранного вида спорта (спортивная тренировка в легкой атлетике) : учебное пособие / Л. В. Литвиненко, И. С. Маркина ; МГАФК. - Малаховка, 2019. - 120 с. : ил. - Библиогр.: с. 114-116. - 238.00. - Текст (визуальный) : непосредственный.	50	-
14.	Литвиненко, Л. В. Теория и методика избранного вида спорта (спортивная тренировка в легкой атлетике): учебное пособие / Л. В. Литвиненко, И. С. Маркина; МГАФК. - Малаховка, 2019. - Библиогр.: с. 114-116. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
15.	Ершов, Е. Ю. Обязанности судей при проведении соревнований по легкой атлетике : учебно-методическое пособие / Е. Ю. Ершов, Е. А. Михайлова ; ВЛГАФК. - Великие Луки, 2011. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система	1	-

	ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей		
16.	Маркина, И.С. Подготовительная часть урока по легкой атлетике : практикум / И. С. Маркина, Л. В. Литвиненко, В. А. Ермакова ; МГАФК. - Малаховка, 2020. - 60 с. : ил. - Библиогр.: с. 56. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
17.	Быченков, С. В. Легкая атлетика : учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 117 с. — ISBN 978-5-4497-0161-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/85500.html (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
18.	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 апреля 2013 г. №220 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 34 с. — ISBN 978-5-4487-0580-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/87568.html (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
19.	Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е. П. Врублевский. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 240 с. — ISBN 978-5-9907240-3-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55556.html (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-

Дополнительная литература

№ п/п	Наименование издания	Кол-во экземпляров	
		библиотека	кафедра
2.	Верхошанский Ю. В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость. - М. : Советский спорт, 2014. - 80 с.	1	1
3.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции : программа / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, В.Г. Бауэр, В.Б. Зеличенко; Гос. комитет РФ по физ. культуре и спорту .— Москва : Советский спорт, 2003	1	-

	.— 59 с. — (Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва) .— ISBN 5-85009-846-1 .— ISBN 978-5-85009-846-1 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/293678 (дата обращения: 25.06.2021)		
5.	Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба : программа / В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева; Гос. комитет РФ по физ. культуре и спорту .— Москва : Советский спорт, 2004 .— 55 с. — (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва) .— ISBN 5-85009-930-1 .— ISBN 978-5-85009-930-1 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/293677 (дата обращения: 25.06.2021)	1	-
6.	Тер-Ованесян И. А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И. А. Тер-Ованесян. - Москва : Терра-Спорт, 2000. - 128 с. - (Библиотека легкоатлета). - ISBN 5-93127-084-1 : 36-50. - Текст (визуальный) : непосредственный.	2	1
7.	Попов, В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов. - Изд. 2-е, стер. - Москва : Человек, 2012. - 219 с. : ил. - (Библиотека легкоатлета). - ISBN 978-5-904885-47-2 : 323.40. - Текст (визуальный) : непосредственный.	5	4
8.	Бурке, Л. Питание легкоатлета : Рекомендации по питанию для сохранения здоровья и достижения высоких результатов в легкой атлетике / Л. Бурке, Р. Моган. - Москва : Человек, 2012. - 63 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-48-9 : 222.75. - Текст (визуальный) : непосредственный.	2	1
9.	Буханцов К. И. Метание диска / К. И. Буханцов. - 2-е изд., доп. - Москва : Физкультура и спорт, 1977. - 56 с. : ил. - (Библиотечка легкоатлета). - 0.15. - Текст (визуальный) : непосредственный.	14	1
10.	Томпсон, Питер Дж. Л. Введение в теорию тренировки : официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Томпсон Питер Дж. Л. - Москва : Человек, 2014. - 191 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-18-2 : 588.50. - Текст (визуальный) : непосредственный.	5	1
11.	Ковальчук, Г. И. Отбор легкоатлетов-прыгунов и спринтеров-на начальных этапах спортивной подготовки : монография / Г. И. Ковальчук ; СибГУФК. - Омск, 2009. - 219 с. - Библиогр.: с. 201-210. - Текст (визуальный) : непосредственный.	1	1
12.	Бегай! Прыгай! Метай! : официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / под ред. В. В. Балахничева, В. Б. Зеличенка. - Москва : Человек,	5	1

	2013. - 212 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-96-0 : 690.80. - Текст (визуальный) : непосредственный.		
13.	Сафронов, Е. Л. Легкоатлетические прыжки : учебное пособие / Е. Л. Сафронов ; СГАФК. - Смоленск, 2011. - 94 с. : ил. - Библиогр.: с. 87-93. - 100.00. - Текст (визуальный) : непосредственный.	1	1
14.	Озолин Э. С. Спринтерский бег / Э. С. Озолин. - Москва : Человек, 2010. - 175 с. : ил. - (Библиотека легкоатлета). - ISBN 978-5-904885-13-7 : 159.50. - Текст (визуальный) : непосредственный.	3	1
15.	Ершов, Е. Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике : учебно-методическое пособие / Е. Ю. Ершов, Е. А. Михайлова ; ВЛГАФК. - Великие Луки, 2013. - Библиогр.: с. 98-99. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
16.	Кокорина, Е. А. Морфологические критерии спортивного отбора в циклических, скоростно-силовых видах спорта и единоборствах : учебное пособие / Е. А. Кокорина ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - ил. - Библиогр.: с. 89. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
17.	Спирина, И. К. Методика преподавания дисциплины "Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика" : учебное пособие / И. К. Спирина ; ВГАФК. - Волгоград, 2013. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
18.	Артамонова, Т. В. Подготовка конспекта школьного урока по легкой атлетике : учебно-методическое пособие / Т. В. Артамонова ; ВГАФК. - Волгоград, 2013. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
19.	Литвиненко, Л. В. Легкая атлетика : учебное пособие / Л. В. Литвиненко, В. А. Ермакова ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
20.	Коновалов В. Н. Физическая подготовка легкоатлетов-спринтеров с использованием технических средств : учебно-методическое пособие / В. Н. Коновалов, А. И. Табаков, И. В. Руденко ;	1	-

	СибГУФК. - Омск, 2018. - ISBN 978-5-91930-096-0. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей		
21.	Морозов, А. И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / А. И. Морозов. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. — 78 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/70477.html (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
22.	Зеличенко, В. Б. Легкая атлетика. Том 2. О - Я : энциклопедия / В. Б. Зеличенко, В. Н. Спичков, В. Л. Штейнбах ; под редакцией В. В. Балахничев. — Москва : Человек, 2013. — 832 с. — ISBN 978-5-904885-81-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/27565.html (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
23.	Зеличенко, В. Б. Легкая атлетика. Том 1. А - Н : энциклопедия / В. Б. Зеличенко, В. Н. Спичков, В. Л. Штейнбах ; под редакцией В. В. Балахничев. — Москва : Человек, 2012. — 707 с. — ISBN 978-5-904885-80-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/27564.html (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-

7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». **Информационно-справочные и поисковые системы, профессиональные базы**

1. Антиплагиат: российская система обнаружения текстовых заимствований <https://antiplagiat.ru/>
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
3. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Московская государственная академия физической культуры <https://mgafk.ru/>
5. Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) <https://edu.mgafk.ru/portal>
6. Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК <https://vks.mgafk.ru/>
7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <https://obrnadzor.gov.ru/>
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
9. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
10. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>

11. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
12. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

8.1 Оборудование и спортивный инвентарь специализированного легкоатлетического зала, манежа и стадиона.

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брус для отталкивания	штук	1
2.	Грабли	штук	2
3.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	1
4.	Круг для места толкания ядра	штук	1
5.	Мат гимнастический	штук	4
6.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	15
8.	Палочка эстафетная	штук	20
9.	Планка для прыжков в высоту	штук	10
10.	Рулетка (10 м)	штук	3
11.	Рулетка (20 м)	штук	1
12.	Рулетка (50 м)	штук	1
13.	Рулетка (100 м)	штук	1
14.	Секундомер	штук	5
15.	Скамейка гимнастическая	штук	2
16.	Стартовые колодки	пар	10
17.	Стойки для прыжков в высоту	пар	2
18.	Ядро массой 3,0 кг	штук	10
19.	Ядро массой 4,0 кг	штук	10
20.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
21.	Ядро массой 6,0 кг	штук	8
22.	Ядро массой 7,26 кг	штук	5
23.	Конус высотой 15 см	штук	10
24.	Ограждение для толкания ядра	штук	1

Оборудование методического кабинета

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Стационарный компьютер с выходом в интернет	штук	1
2.	Телевизор	штук	2
3.	Экран	штук	1
4.	Наглядные пособия	штук	7
5.	Видеокамера	штук	1
6.	Ноутбук	штук	1
7.	Проектор	штук	1

Учебные фильмы:

- Техника толкания ядра.
- Методика обучения технике толкания ядра и специальные упражнения.
- Техника прыжков в длину.
- Методика обучения технике прыжков в длину.
- Техника прыжков в высоту.
- Специальные упражнения прыгунов в высоту.
- Техника и методика обучения технике бега на короткие дистанции.
- Техника бега на средние и длинные дистанции, специальные упражнения бегунов.
- Техника эстафетного бега.
- Лучшие моменты выступления сильнейших легкоатлетов на Чемпионате мира в Москве в 2013 году.

8.2. Программное обеспечение.

Для контроля знаний обучающихся используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении» разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС»

8.3 Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии. Созданы следующие специальные условия:

8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;
- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);
- портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;
- принтер Брайля;
- портативное устройство для чтения и увеличения.

8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);
- «ElBrailleW14J G2;
- FM- приёмник ARC с индукционной петлей;
- FM-передатчик AMIGO T31;
- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-PCM» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к рабочей программы дисциплины
«Базовые вид двигательной деятельности: легкая атлетика»*

Министерство спорта Российской Федерации

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Московская государственная академия физической культуры»**

Кафедра теории и методики легкой атлетики

**Фонд оценочных средств
по дисциплине
«Базовые вид двигательной деятельности: легкая атлетика»**

Направление подготовки:
49.03.02 «Физическая культура для с отклонениями в состоянии здоровья»

Профили:
«Физическая реабилитация»
«Лечебная физическая культура»
«Адаптивный спорт» (ЗФО)

Форма обучения
очная/заочная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры
(протокол №11 от «5» июня 2026 г.)
зав. кафедрой
_____ А.П. Морозов
«5» июня 2026

Малаховка, 2026

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств

Формируемые компетенции	Трудовые функции (при наличии)	ЗУНы	Индикаторы достижения
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	05.002 Т АФ С/03.6 Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности и занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	УК-7 1. Знает: - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами легкой атлетики; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря. УК-7 2. Умеет: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;	- разрабатывает комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке, для совершенствования техники по виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта, для изучения различных тактических приемов, решения тактических задач по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин); - использует методики обучения занимающихся технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде адаптивного спорта; - владеет правилами эксплуатации спортивных сооружений, специализированного оборудования и спортивного инвентаря, технических средств реабилитации инвалидов, используемых для выполнения занятий по программе тренировочного этапа (этапе спортивной специализации) по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин); - разрабатывает комплексы упражнений для развития у занимающегося компенсаторных физических качеств; - отслеживает физическое, функциональное,

		- проводить занятия по общей физической подготовке; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. УК-7 3. Имеет опыт: - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;	психическое состояние занимающихся, выявлять наличие признаков их перенапряжения и переутомления во время занятия; - разъясняет занимающимся тактические приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений (тестов), -формулирует двигательную задачу с учетом их физических и функциональных ограничений; -применяет контроль безопасного выполнения занимающимися элементов программы тренировочного занятия и использования спортивной и специализированной техники, оборудования
--	--	---	--

		- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.	
ОПК-1 способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	05.004 ИМ АФК В/01.6 Планирование спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта; 01.003 ПДО А/01.6 - Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы; 01.001 П А/01.6- Общепедагогическая функция. Обучение 05.005 ИМ Е/01.6 - Руководство организацией и проведением физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации;	ОПК-1. 1. Знает: - содержание и правила оформления конспекта урока физической культуры с использованием средств легкой атлетики, - основы теории физической культуры; - комплексы упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, специальной подготовки; - приоритетные направления развития физической культуры и спорта, в частности в легкой атлетике; ОПК-1. 2. Умеет: - определять (подбирать) и дозировать средства легкой атлетики в зависимости от поставленных задач; - применять методы организации учебной деятельности с учетом материально-технических, возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;	- использует средства легкой атлетики в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - применяет дидактические принципы обучения, методы и приёмы обучения; - формулирует требования к проведению урока по легкой атлетике, - использует виды легкой атлетики, как основного базового вида спорта, - владеет терминологией легкой атлетики; - умеет использовать стандартное и дополнительное оборудование на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики; - использует средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для избранного вида спорта); - определяет ошибки в технике легкоатлетических упражнений и оценивать качество их выполнения; - определяет причины возникновения у занимающихся ошибок в технике легкоатлетических упражнений;

		- использовать стандартное и дополнительное оборудование на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики; распределять средства с учетом их влияния на организм занимающихся; - планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения; ОПК-1. 3. Имеет опыт: - разработка содержания и оформления конспект урока (фрагмента урока) по физической культуре с использованием средств легкой атлетики; - составление и проведение комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся;	- подбирает приемы и средства для их устранения; - использует средства, методы и методические приемы обучения технике легкоатлетических упражнений, развития физических качеств; - планирует мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики;
--	--	--	--

		- определение задач тренировочных занятий; - подбор комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на развитие физических качеств; - анализ существенных условий для разработки планов тренировочных занятий о общей физической и специальной подготовке, физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению; - планирование и проведение учебных занятий;	
ОПК-13. способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному	05.002 Т АФК С/03.6 -Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической подготовки занимающихся в соответствии с программой тренировочного этапа по виду (спортивной дисциплине) адаптивного 01.001 П А/01.6 – Общепедагогическая функция.	ОПК-13. 1.Знает: - историю и современное состояние легкой атлетики и её место и значение в физической культуре, науке и образовании; - воспитательные возможности занятий легкой атлетикой; - терминологию легкой атлетики; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бег на короткие, средние и длинные дистанции,	- владеет основами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний; - владеет методиками обучения технике легкоатлетических упражнений; - изучает правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - подбирает и дозирует средства легкой атлетики в зависимости от поставленных задач, - применяет методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации),

обучению и физической подготовке.		прыжок в длину, прыжок в высоту, толкания ядра; -методики обучения технике легкоатлетических упражнений с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся; - правила и организацию	возрастных особенностей занимающихся; - использует в своей деятельности терминологию легкой атлетики; -показывает наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике; -использует стандартное и дополнительное оборудование; владеет контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики; -разрабатывает комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся - владеет техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - участвует в судействе соревнования по легкой атлетике;
--	--	--	--

		соревнований в легкой атлетике; - требования к проведению урока по легкой атлетике, возрастные особенности детей школьного возраста; ОПК-13. 2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; - использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики; - распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем и контрольно-измерительными приборами на	
--	--	---	--

		занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики; - оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике; - использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике;	
--	--	---	--

		ОПК-13. 3. Имеет опыт: - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.	
ОПК-14 -способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую	01.001 П А/01.6 - Общепедагогическая функция 05.003 Т С/03.6 -Формирование разносторонней общей и специальной физической,	ОПК-14. 1. Знает: - санитарно-гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;	- применяет правила безопасности и профилактики травматизма; при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;

доврачебную помощь.	техничко-тактической, психологической и теоретической подготовленност и занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки 01.003 ПДО А/01.6 - Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы	- факторы и причины травматизма в процессе занятий легкой атлетикой; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике; ОПК-14. 2. Умеет: - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную	- владеет приемами помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики; - применяет требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике; - оказывает первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях;
----------------------------	--	--	---

		беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике; ОПК-14. 3. Имеет опыт: -использования специальной аппаратуры и инвентаря; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.	
--	--	---	--

2. Типовые задания:

Очная / заочная форма обучения

2.1 Вопросы для зачета / зачета с оценкой:

1. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Лёгкая атлетика в системе физического воспитания.
3. Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики.
4. Состояние лёгкой атлетики в России и мире на современном этапе.
5. Меры безопасности на занятиях по легкой атлетике.
6. Основы техники бега.
7. Основы техники прыжков.
8. Основы техники метаний.
9. Техника бега на короткие дистанции.
10. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».
11. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».
12. Техника толкания ядра.
13. Техника бега на средние и длинные дистанции.
14. Методика обучения бегу на короткие дистанции.
15. Методика обучения прыжку в длину способом «согнув ноги».
16. Методика обучения прыжку в высоту способом «перешагивание».
17. Методика обучения толканию ядра.
18. Методика обучения бегу на средние и длинные дистанции.
19. Правила, оборудование и места проведения соревнований в спринтерском беге.
20. Правила, оборудование и места проведения соревнований в прыжках в длину.
21. Правила, оборудование и места проведения соревнований в прыжках в высоту.
22. Правила, оборудование и места проведения соревнований в толкании ядра.
23. Правила, оборудование и места проведения соревнований в беге на средние и длинные дистанции.
24. Организация и судейство соревнований в беге на короткие дистанции.
25. Организация и судейство соревнований в прыжках в длину.
26. Организация и судейство соревнований в прыжках в высоту.
27. Организация и судейство соревнований в толкании ядра.
28. Организация и судейство соревнований в беге на средние и длинные дистанции.

2.2 Темы индивидуальных практических заданий.

Раздел 2. ТЕХНИКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ, ПРАВИЛА И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ.

1. Продемонстрировать технику низкого старта и стартового разгона, выполнить спортивно-технический норматив в беге 100 м (табл.).
2. Продемонстрировать технику прыжка в длину способом «согнув ноги» и выполнить спортивно-технический норматив (табл.).
3. Продемонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» и выполнить спортивно-технический норматив (табл.).
4. Продемонстрировать технику толкания ядра и выполнить спортивно-технический норматив (табл.).
5. Выполнить спортивно-технический норматив в беге на длинные дистанции (табл.).

Таблица

Спортивно-технические нормативы (очная форма обучения)

Дисциплины легкой атлетики	Спортивно-технические нормативы, оценки					
	мужчины			женщины		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 100м (сек)	13,5	13,7	14,0	15,7	15,9	16,2
2. Прыжок в длину способом «согнув ноги» (м, см)	5.00	4.75	4.50	4.00	3.75	3.50
3. Прыжок в высоту способом «перешагивание» (см)	135	130	120	110	105	100
4. Толкание ядра (м, см) (м - 5 кг, ж - 3 кг)	7.50	7.00	6.50	6.50	6.00	5.50
5. Бег 3000м - мужчины (мин, сек) 2000м - женщины (мин, сек)	13.00	13.30	14.00	9.30	10.00	10.30

Таблица.

Спортивно-технические нормативы (заочная форма обучения)

№	Дисциплины легкой атлетики	Возрастные группы				
		18-24 года	25-29 лет	30-34 года	35-39 лет	40 и более
1.	Бег 100 метров (сек) Муж.	14.3	14.6	15.0	15.5	техника
	Жен.	17.0	17.5	18.0	техника	техника
2.	Прыжок в длину Муж.	4.60	4.30	4.00	3.70	техника
	способом «согнув ноги» Жен.	3.50	3.35	3.20	техника	техника
3.	Бег 3000 м Муж.	13.20	13.50	14.20	14.50	техника
	2000 м Жен.	11.40	12.00	12.30	техника	техника
4.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	техника разбега, отталкивания, перехода через планку и приземления.				
5.	Толкание ядра	техника толкания ядра со скачка				

2.3 Темы рефератов и устных докладов.**Раздел 2. ТЕХНИКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ, ПРАВИЛА И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ.**

1. Методика обучения технике бега на короткие дистанции: задачи, средства, методы.
2. Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги»: задачи, средства, методы.
3. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание»: задачи, средства, методы.
4. Методика обучения технике толканию ядра: задачи, средства, методы
5. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции: задачи, средства, методы.

***Примечание:** Рефераты по дисциплине: «Техника легкоатлетически упражнений и методика обучения» выполняются студентами на учебных занятиях, при невозможности сдачи спортивно-технических нормативов (травма) по конкретному пропущенному материалу.

2.4 Темы заданий для проведения деловой игры (УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ).

Раздел 2. ТЕХНИКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ, ПРАВИЛА И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ.

1. Тема (проблема) Проведение подготовительной части занятия по легкой атлетике
.....
.....
2. Концепция игры Формирование умений в проведении подготовительной части занятия по легкой атлетике
 - подбор упражнений в соответствии с содержанием основной части занятия
 - определение основных ошибок при выполнении упражнений и их исправление.....
3. Роли: учитель и ученики (тренер и занимающиеся);
.....;
.....;
4. Ожидаемый (е) результат (ы).....
 - умение подбирать разнообразные упражнения в соответствии с содержанием основной части занятия по освоению техники легкоатлетических упражнений (бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжок в длину, прыжок в высоту, толкание ядра)
 - научиться определять и исправлять типичные ошибки при выполнении упражнений

План-конспект

1. ФИО преподавателя
2. Задачи урока:
3. Контингент занимающихся
4. Место проведения
5. Инвентарь

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть.	1. Построение, объяснение задачи урока, перестроения.	1 мин.	
	2. Ходьба	50 м	
	3. Бег	800 м	
	4. Ходьба	50 м	
	5. Перестроение для проведения общеразвивающих упражнений.	1 мин	
	6. Комплекс ОРУ (10-12 упр) составляется с учетом специфики изучаемой дисциплины.	10-12 мин	
	7. Перестроение для проведения специально-	1 мин	

	подготовительных упражнений. 8. Специально-подготовительные упражнения (беговые, прыжковые, бросковые) (5-6 упр.) 9. Ускорения 10. Построение	5-7 мин 3х30 м 1 мин	
--	--	--------------------------------	--

2.5 Примеры тестовых заданий.

Раздел 2. ТЕХНИКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ, ПРАВИЛА И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ.

1. Из каких периодов состоит цикл движений в беге?

- опоры, полета, опоры и полета
- опоры, двойной опоры, полета
- опоры и полета
- полета, опоры, полета и опоры

2. Какие дистанции относятся к стайерским?

- 3000-10000м
- 100-400м
- 800-1500м
- 10000 - 42195м

3. Определить состав судейской бригады в прыжках

- судья – измеритель
- старший судья
- секретарь
- главный судья
- главный секретарь
- стартер
- судья – хронометрист

4. Назовите обязанности судей на финише:

- сообщают участникам число оставшихся кругов
- ведут счет кругов
- определяют последовательность прихода участников на финише
- определяют метраж между участниками при финишировании
- сообщают время пробегания одного круга
- сообщают каким по счету бежит участник забега
- выдают напитки во время забега

2.6 Вопросы для проведения письменного опроса

Раздел 2. ТЕХНИКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ, ПРАВИЛА И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ.

Бег на короткие дистанции:

1. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?
2. Как расположены плечи спортсмена на старте в беге на короткие дистанции?
3. Когда достигается максимальная скорость в беге на короткие дистанции?
4. Определите правильное положение таза по команде «Внимание» в беге на короткие дистанции.
5. При касании какой частью тела плоскости финишного створа выключается секундомер?
6. Сколько секундомеров необходимо для 8-ми участников?
7. В какой момент включается секундомер?
8. Определите вариант расположения стартовых колодок в беге на короткие дистанции.
9. Определите оптимальные углы сгибания коленных суставов после команды «Внимание» для толчковой и маховой ноги в беге на короткие дистанции.
10. При каком по счету фальстарте в беге на короткие дистанции спортсмен может быть дисквалифицирован?
11. Какое правильное положение туловища в беге на короткие дистанции?
12. Состав судейской бригады и обязанности судей в беге на короткие дистанции.
13. Правильно расставить задачи при обучении технике бега на короткие дистанции.

Бег на средние и длинные дистанции:

14. Какой вид старта применяется в беге на средние и длинные дистанции?
15. Какова длина и частота шагов спортсменов в беге на средние дистанции?
16. Из каких периодов состоит цикл движений в беге?
17. Назовите состав судейской бригады и обязанности судей на финише в беге на средние дистанции.
18. С какой стороны производится нумерация дорожек?
19. Какие дистанции относятся к средним?
20. Какие команды подаются для бегунов на средние и длинные дистанции?
21. Применяются стартовые колодки в беге на средние и длинные дистанции?
22. Правильно расставить задачи при обучении технике бега на средние и длинные дистанции.

Прыжок в высоту способом «Перешагивание»:

23. Сколько беговых шагов составляет разбег в прыжках в высоту способом «перешагивание»?
24. Какое направление имеет разбег в прыжках в высоту способом «перешагивание»?
25. В какой последовательности выполняются попытки?
26. Сколько попыток дается для преодоления каждой высоты?
27. Какой скорости достигает спортсмен в разбеге в прыжках в высоту?
28. Назвать состав судейской бригады и обязанности судей в прыжках.
29. Правильно расставить задачи при обучении технике прыжка в высоту способом «перешагивание».

Прыжок в длину способом «согнув ноги»

30. Каких величин достигает скорость в разбеге в прыжке в длину?
31. Длина разбега в прыжке в длину у мужчин.
32. От чего зависит дальность прыжка?
33. Какие задачи решаются в разбеге в прыжке в длину?
34. Какой угол вылета является оптимальным в прыжке в длину?
35. Как изменяется ОЦТМ тела в первой половине полета в прыжке в длину?
36. Движения в полете в прыжке в длину позволяют сохранить?

37. Определить победителя в соревнованиях по прыжкам в длину (по протоколу).
38. С какой точностью измеряется результат в прыжке?
39. По какой отметке на песке измеряется результат?
40. Правильно расставить задачи при обучении технике прыжка в длину способом «согнув ноги».
41. Длина разбега в прыжке в длину у женщин.

Толкание ядра:

42. Какой вес имеет мужское ядро и женское ядро?
43. От чего зависит дальность полета ядра?
44. Как эффективнее держать снаряд (ядро)?
45. Какие задачи решаются в конце финального усилия в толкании ядра?
46. Какое положение занимает туловище спортсмена перед финальным усилием в толкании ядра?
47. Как держится ядро в разгоне?
48. Какое положение характерно в конце финального усилия в толкании ядра?
49. С какой точностью измеряется результат в толкании ядра?
50. Минимальный диаметр мужского ядра и женского ядра.
51. Максимальный диаметр мужского ядра и женского ядра.
52. Каков диаметр круга для толкания ядра?
53. Правила проведения соревнований.
54. Состав судейской бригады и обязанности судей в толкании ядра.
55. Правила измерения, регистрации результатов соревнований и рекордов.
56. Определение победителей и последующих мест.
57. Протокол соревнований

2.6 Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.

Критерии оценки зачета (1 семестр – очная форма обучения):

Оценки «**ЗАЧТЕНО**» заслуживает студент, если он

- регулярно посещает лекционные и практические занятия
- активно участвует в освоении учебного материала на практических занятиях
- умеет правильно выполнять легкоатлетические упражнения, изучаемые в 1 семестре, в соответствии с требованиями спортивно-технических нормативов с положительными оценками
- владеет знаниями предмета (техника, методика обучения, правила и судейство соревнований) в полном объеме учебной программы, получив положительные оценки в письменных опросах (тестировании) по изучаемым легкоатлетическим дисциплинам
- ознакомился с основной и дополнительной литературой, рекомендованной программой.

Оценки «**НЕ ЗАЧТЕНО**» заслуживает студент, если он

- нерегулярно посещает лекционные и практические занятия
- пассивно участвует в освоении учебного материала на практических занятиях
- не умеет выполнять легкоатлетические упражнения, изучаемые в 1 семестре, в соответствии с требованиями спортивно-технических нормативов с неудовлетворительными оценками
- не освоил обязательного минимума знаний предмета (техника, методика обучения, правила и судейство соревнований), получив неудовлетворительные оценки в письменных опросах (тестировании) по изучаемым легкоатлетическим дисциплинам
- не усвоил основную литературу, рекомендованную программой.

Критерии оценки зачета с оценкой:

Оценки **«ОТЛИЧНО»** заслуживает студент, если он

- регулярно посещает лекционные и практические занятия
- активно участвует в освоении учебного материала на практических занятиях
- умеет правильно выполнять легкоатлетические упражнения в соответствии с требованиями спортивно-технических нормативов с оценками «отлично» и «хорошо»
- владеет знаниями предмета (техника, методика обучения, правила и судейство соревнований) в полном объеме учебной программы, получив высокие оценки в письменных опросах (тестировании) по изучаемым легкоатлетическим дисциплинам
- умеет правильно самостоятельно разработать план-конспект и провести подготовительную часть занятия по легкой атлетике, проявляя умения в организации занимающихся, владении спортивной терминологией, навыками объяснения и показа упражнений, исправлении ошибок при их выполнении занимающимися
- усвоил основную и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой.

Оценки **«ХОРОШО»** заслуживает студент, если он

- регулярно посещает лекционные и практические занятия
- активно участвует в освоении учебного материала на практических занятиях
- умеет выполнять легкоатлетические упражнения в соответствии с требованиями спортивно-технических нормативов с оценками «хорошо» и «удовлетворительно»
- владеет знаниями предмета (техника, методика обучения, правила и судейство соревнований) почти в полном объеме учебной программы (имеются пробелы знаний только в некоторых, особенно сложных разделах), получив положительные оценки в письменных опросах (тестировании) по изучаемым легкоатлетическим дисциплинам
- умеет самостоятельно разработать план-конспект и провести подготовительную часть занятия по легкой атлетике, не допускает серьезных ошибок при организации занимающихся, владении спортивной терминологией, навыками объяснения и показа упражнений, исправлении ошибок при их выполнении занимающимися
- усвоил основную и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой.

Оценки **«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»** заслуживает студент, если он

- нерегулярно посещает лекционные и практические занятия
- пассивно участвует в освоении учебного материала на практических занятиях
- умеет выполнять легкоатлетические упражнения в соответствии с требованиями спортивно-технических нормативов с оценками «хорошо» и «удовлетворительно»
- обнаружил поверхностное знание основного программного материала (техника, методика обучения, правила и судейство соревнований), получив удовлетворительные оценки в письменных опросах (тестировании) по изучаемым легкоатлетическим дисциплинам
- умеет самостоятельно разработать план-конспект, но имеет трудности при проведении подготовительной части занятия по легкой атлетике, допуская существенные ошибки при организации занимающихся, владении спортивной терминологией, объяснении и показе упражнений, исправлении ошибок при их выполнении занимающимися
- частично усвоил основную литературу, рекомендованную программой.

Оценки **«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»** заслуживает студент, если он

- нерегулярно посещает лекционные и практические занятия
- пассивно участвует в освоении учебного материала на практических занятиях

- не умеет выполнять легкоатлетические упражнения в соответствии с требованиями спортивно-технических нормативов
- не освоил обязательного минимума знаний предмета (техника, методика обучения, правила и судейство соревнований), получив неудовлетворительные оценки в письменных опросах (тестировании) по изучаемым легкоатлетическим дисциплинам
- не умеет самостоятельно разработать план-конспект и провести подготовительной части занятия по легкой атлетике, допуская серьезные ошибки при организации занимающихся, владении спортивной терминологией, объяснении и показе упражнений, исправлении ошибок при их выполнении занимающимися
- не усвоил основную литературу, рекомендованную программой.

Критерии оценки индивидуальных практических заданий (техника легкоатлетических упражнений):

- **оценка «ОТЛИЧНО»** выставляется обучающемуся, при демонстрации основных качественных признаков техники (форма движения, поза тела, направление движения, ритм, скорость) и выполнения спортивно-технического норматива;
- **оценка «ХОРОШО»** выставляется обучающемуся, допустившему несущественные ошибки при демонстрации техники и выполнения спортивно-технического норматива;
- **оценка «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»** выставляется обучающемуся, допустившему существенные ошибки при демонстрации техники и выполнения спортивно-технического норматива;

Критерии оценки рефератов и устных докладов:

- оценка **«ОТЛИЧНО»** выставляется студенту, если
 - * реферат/доклад свидетельствует о полном, логическом и последовательном изложении фактического материала с использованием грамотной специальной терминологии учебной дисциплины с убедительными примерами, демонстрируя знания специальной и дополнительной литературы в рамках учебной программы;
- оценка **«ХОРОШО»** выставляется студенту, если
 - * в реферате/докладе присутствуют несущественные неточности, которые выясняются с помощью дополнительных вопросов преподавателя;
- оценка **«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»** выставляется студенту
 - * в реферате/докладе изложен программный материал на уровне минимальных требований (с грубыми ошибками и неточностями);
- оценка **«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»** выставляется студенту
 - * допустившему в реферате/докладе грубые ошибки, которые не в состоянии пояснить и исправить при дополнительных вопросах, уровень знаний учебного материала ниже минимальных требований.

Критерии оценки заданий при проведения деловой игры (УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ):

Критерии оценки плана-конспекта:

- оценка **«зачтено»** выставляется студенту, если:
в конспекте представлен объемный материал, изложенный в логической последовательности с использованием грамотной специальной терминологии учебной дисциплины;
- оценка **«не зачтено»** выставляется студенту, если:
в конспекте присутствуют грубые ошибки в последовательности и подборе упражнений, использовании специальной терминологии.

Критерии оценки проведения подготовительной части занятия:

Оценки **«ОТЛИЧНО»** заслуживает студент, если он

- умеет провести подготовительную часть занятия по легкой атлетике на основе самостоятельно разработанного плана-конспекта, проявляя умения в организации занимающихся, владении спортивной терминологией, навыками объяснения и показа упражнений, исправлении ошибок при их выполнении занимающимися

Оценки **«ХОРОШО»** заслуживает студент, если он

- умеет провести подготовительную часть занятия по легкой атлетике на основе самостоятельно разработанного плана-конспекта, не допускает серьезных ошибок при организации занимающихся, владении спортивной терминологией, навыками объяснения и показа упражнений, исправлении ошибок при их выполнении занимающимися

Оценки **«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»** заслуживает студент, если он

- имеет трудности при проведении подготовительной части занятия по легкой атлетике на основе разработанного плана-конспекта, допуская существенные ошибки при организации занимающихся, владении спортивной терминологией, объяснении и показе упражнений, исправлении ошибок при их выполнении занимающимися

Оценки **«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»** заслуживает студент, если он

- не способен провести подготовительную часть занятия по легкой атлетике, допуская серьезные ошибки при организации занимающихся, владении спортивной терминологией, объяснении и показе упражнений, исправлении ошибок при их выполнении занимающимися

Критерии оценки тестовых заданий/письменного опроса:

«ОТЛИЧНО» - 81% и выше правильных ответов,

«ХОРОШО» - 61-80% правильных ответов,

«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – 50-60% правильных ответов.