

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 01.11.2023 14:16:54
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

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

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

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

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

Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: легкая атлетика
Часть, формируемая участниками образовательных отношений

программа бакалавриата

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

Направленность (профиль) подготовки
Физическая культура, Дополнительное образование (Тренерская деятельность)

Квалификация
Бакалавр

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

Для приема: 2023 г.

Бирск 2022 г.

Составитель / составители: Ардеев Р.Г.

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

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

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

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

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

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

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

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

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций.....	4
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся).....	6
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	21
4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.....	21
4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.....	24
4.3. Рейтинг-план дисциплины	36
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	37
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	37
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины.....	37
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	38

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

По итогам освоения дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов обучения:

Категория (группа) компетенций (при наличии ОПК)	Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
	Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования (ПК-1);	ПК-1.1. Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знает содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области
		ПК-1.2. Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Умеет анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области
		ПК-1.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	Владеет опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования
	Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного	ПК-2.1. Знать предметную область профильных дисциплин	Знает предметную область профильных дисциплин
		ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных	Умеет анализировать предметную область профильных дисциплин

	<p>процесса по дополнительным общеобразовательным программам (ПК-2);</p>	<p>дисциплин</p> <p>ПК-2.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам</p>	<p>Владеет опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам</p>
--	--	---	--

2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: легкая атлетика» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается на 5 курсе в 9,10 семестре.

Цель изучения дисциплины: формирование знаний, умений и владений в области педагогического физкультурно-спортивного совершенствования по легкой атлетике для обеспечения готовности к реализации образовательных программ в соответствии с требованиями образовательных стандартов и способности организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности.

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

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: легкая атлетика»

на 9,10 семестр

очная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	5/180
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	73.9
лекций	12
практических/ семинарских	8
лабораторных	52
контроль самостоятельной работы (КСР)	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) ФКР	1.9
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СРС)	71.3
Учебных часов на подготовку к экзамену, зачету (Контроль)	34.8

Форма контроля:

Зачет 9 семестр

Экзамен 10 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)						Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельно й работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)	
		Лек	Ла б	П	Зч	Эк	Ко Р				СР С
5 курс / 9 семестр											
1	Основы проведения соревнований по легкой атлетике.										
1.1	Правила соревнований в легкой атлетике Общие положения (уровень, виды и характер соревнований). Календарь и положение о соревновании (программа соревнований, представители команд и участники). Судейская коллегия (должностные обязанности судей).	2						4	Осн. лит-ра №№ 1,2 Доп. лит-ра №№ 1,2	Конспект	Тестирование, Групповой опрос
1.2	Работа секретариата. Задачи секретариата и обязанности главного секретаря. Организация работы секретариата. Подготовка документации (прием заявок и карточек, правила проведения жеребьевки, определение победителей).	2						4	Осн. лит-ра №№ 1,2 Доп. лит-ра №№ 1,2	Конспект	Практическое задание, Групповой опрос
1.3	Подготовка документации		4	2				4	Осн. лит-ра №№	Конспект	Тестирование,

	соревнований Документы, выпускаемые до начала соревнований. Документы, выпускаемые во время соревнования. Документы, выпускаемые по окончании соревнования.							1,2,3 Доп. лит-ра №№ 1,2,3		Групповой опрос
2	Теория спортивной тренировки в легкой атлетике									
2.1	Цель, задачи спортивной тренировки в легкой атлетике Цель, спортивной тренировки в легкой атлетике. Задачи, спортивной тренировки в легкой атлетике. Спортивная тренировка как важнейшая составная часть системы подготовки в различных видах легкой атлетики. Определение понятий: общая тренированность, специальная тренированность, вспомогательная тренированность, подготовленность. Средства общей и специальной тренированности в подготовке легкоатлетов различных специализаций.	2					2	Осн. лит-ра №№ 1,2 Доп. лит-ра № 2	Конспект	Тестирование, Групповой опрос
2.2	Основы системы спортивной подготовки Закономерности и принципы системы спортивной подготовки. Основные средства спортивной подготовки.	2	2				2	Осн. лит-ра № 3 Доп. лит-ра № 3	Конспект	Тестирование, Групповой опрос

	Методы тренировки, варианты и сочетания методов. Возрастные этапы многолетней подготовки. Варианты периодизации круглогодичной тренировки. Классификация циклов по продолжительности и направленности нагрузок. Виды планирования подготовки. Документы планирования. Нормы нагрузки для различных возрастных групп. Совместная работа врача и тренера.									
2.3	Средства, применяемые в спортивной тренировке легкоатлетов Группы средств, применяющиеся в спортивной тренировке легкоатлетов. Особенности обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений, применяемых в тренировке легкоатлетов различных специализаций. Классификация специально-подготовительные упражнения в зависимости от преимущественной направленности. Использование обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений в избранном виде легкой атлетики с учетом этапов многолетней подготовки спортсмена.	2					2	Осн. лит-ра №№ 1,2,3 Доп. лит-ра №№ 1,2,3	Конспект	Тестирование, Групповой опрос
2.4	Методы, применяемые в спортивной тренировке легкоатлетов Классификация методов, применяемых	2					2	Осн. лит-ра №№ 1,2,3 Доп. лит-ра №№ 1,2,3	Конспект	Тестирование, Групповой опрос

	в спортивной тренировке легкоатлетов. Характеристика методов обучения технике легкоатлетических видов и методы развития физических качеств. Использование метода круговой тренировки для решения задач физической подготовки легкоатлетов различных специализаций.									
2.5	Техническая подготовка легкоатлетов различных специализаций Сущность и назначение технической подготовки в легкоатлетических видах спорта. Содержание понятий: эффективность техники, стабильность техники, вариативность техники, экономичность техники. Характеристика стадии и этапы технического совершенствования. Использование средств и методов технической подготовки в видах легкой атлетике на этапе предварительной и начальной подготовки спортсмена.	2					2	Осн. лит-ра №№ 1,2 Доп. лит-ра №№ 1,2	Конспект	Тестирование, Групповой опрос
2.6	Тактическая подготовка легкоатлетов различных специализаций Сущность и назначение тактической подготовки. Специфика тактической борьбы в различных видах легкой атлетике. Различие задач общей и специальной тактической подготовки спортсменов легкоатлетов. Специфические средства и методы тактической подготовки легкоатлетов	2					2	Осн. лит-ра №№ 1,2 Доп. лит-ра №№ 1,2	Конспект	Тестирование, Групповой опрос

	различных специализаций.										
2.7	<p>Психологическая подготовка легкоатлетов различных специализаций</p> <p>Сущность и назначение психологической подготовки. Различие задач общей психологической подготовки и психической подготовки к конкретному соревнованию. Структура морально-волевых качеств легкоатлета. Методические приемы совершенствования волевой подготовленности. Психофизиологические, мобилирующие средства и методы психологической подготовки.</p>	2					2	<p>Осн. лит-ра №№ 1,2</p> <p>Доп. лит-ра №№ 1,2</p>	Конспект	Тестирование, Групповой опрос	
2.8	<p>Интеллектуальная и интегральная подготовка в легкой атлетике</p> <p>Назначение интеллектуальной подготовки. Содержание и формы интеллектуального (теоретического) образования спортсмена. Назначение интегральной подготовки в легкоатлетических видах спорта. Средства интегральной подготовки. Методические приемы повышения эффективности интегральной подготовки.</p>	2					2	<p>Осн. лит-ра №№ 1,2</p> <p>Доп. лит-ра №№ 1,2</p>	Конспект	Тестирование, Групповой опрос	
2.9	<p>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Диагностика состояния организма при</p>	2					2	<p>Осн. лит-ра №№ 1,2,3</p> <p>Доп. лит-ра №№ 1,2,3</p>	Конспект	Тестирование, Групповой опрос	

	регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методы исследования и оценки физического развития. Методы исследования и оценки функционального состояния. Методы исследования и оценки физических кондиций.									
2.10	Структура современной спортивной тренировки легкоатлета Характеристика макро-, мезо- и микроциклов. Структура годового тренировочного плана подготовки легкоатлета.	2					2	Осн. лит-ра №№ 1,2,3 Доп. лит-ра №№ 1,2	Конспект	Практическое задание, Групповой опрос
2.11	Методы исследования и оценки физических кондиций. Челночный бег на 10×10 м (оценка скоростных и координационных способностей); прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых способностей); поднимание туловища из положения лежа за 30 с (силовая выносливость мышц брюшного пресса); вис, согнув руки, на перекладине (оценка статической силовой выносливости мышц плечевого пояса); наклон туловища вперед из положения сидя (оценивается гибкость позвоночного столба); бег 1000 метров (оценка уровня аэробной выносливости).	2	2				3.8	Осн. лит-ра №№ 1,2,3 Доп. лит-ра №№ 1,2	Конспект	Контрольный норматив, Практическое задание, Групповой опрос
3	Зачет				1		0.2			

Итого по 5 курсу 9 семестру		6	26	4	1			36			
5 курс / 10 семестр											
1	Теория спортивной тренировки в легкой атлетике										
1.1	<p>Планирование и учет учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Значение планирования и учета для организации учебной работы и учебно-тренировочного процесса по учащимся школ и в ДЮСШ. Виды планирования. Основные документы планирования, их составление. Основные виды учета. Учет успеваемости на уроках ФК, оценка технической подготовленности учащихся. Критерии оценок. Планирование учебно-спортивной работы в условиях школы. Планирование спортивно-массовых мероприятий.</p>	2	2				4	Осн. лит-ра №№ 2,3 Доп. лит-ра №№ 1,3	Конспект	Тестирование, Практическое задание, Групповой опрос	
1.2	<p>Характеристика спортивной подготовленности. Виды подготовленности и их компоненты.</p> <p>Характеристика тренированности. Объективные и субъективные показатели тренированности. Компоненты теоретической</p>		2	2			4	Осн. лит-ра №№ 2,3 Доп. лит-ра №№ 1,3	Конспект	Тестирование, Групповой опрос, Практическое задание	

	<p>подготовленности. Компоненты технической подготовленности. Компоненты общей и специальной физической подготовленности. Компоненты тактической и психологической подготовленности. Взаимосвязь компонентов и ее изменение в процессе спортивной подготовки. Выявление ведущих и поддерживающих компонентов. Значение функционального запаса компонентов. Динамика подготовленности в годичном цикле тренировки. Показатели спортивной формы. Характеристика утомления и процесса восстановления. Условия, способствующие эффективности тренировки.</p>									
1.3	<p>Построение тренировки в микроциклах подготовки легкоатлетов различных специализаций.</p> <p>Определение понятия «микроцикл». Содержание различных по типу микроциклов. Общая характеристика микроцикла. Типы тренировочных микроциклов. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Специфика воздействия на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками.</p>	2	2				4	<p>Осн. лит-ра №№ 1,2,3 Доп. лит-ра №№ 1,2,3</p>	Конспект	Тестирование, Практическое задание, Групповой опрос
1.4	<p>Построение тренировки в мезоциклах подготовки легкоатлетов различных</p>		2				2	<p>Осн. лит-ра №№ 1,2,3</p>	Конспект	Тестирование, Групповой опрос

	<p>специализаций.</p> <p>Определение понятия «мезоцикл». Типы тренировочных мезоциклов используемых в подготовке легкоатлетов. Содержание различных по типу мезоциклов. Варианты сочетания микроциклов в мезоцикле в зависимости от направленности мезоцикла.</p>							Доп. лит-ра №№ 1,2		
1.5	<p>Особенности построения макроциклов в тренировочном процессе легкоатлетов различной специализации.</p> <p>Задачи и общая характеристика макроциклов применяемых в процессе подготовки легкоатлетов. Виды и общая структура макроциклов в зависимости от квалификации и вида легкой атлетики. Продолжительность макроциклов подготовки легкоатлетов. Факторы, определяющие построение макроциклов подготовки легкоатлетов. Одноцикловое, двухцикловое, трехцикловое и т.д. построение годового цикла (преимущества и недостатки). Особенности построения круглогодичной тренировки легкоатлетов, в зависимости от квалификации и вида легкой атлетики.</p>	2					2	Осн. лит-ра №№ 1,2,3 Доп. лит-ра №№ 1,2	Конспект	Практическое задание, Групповой опрос, Тестирование
1.6	<p>Общая характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок.</p> <p>Определение понятий «нагрузка»,</p>	2					2	Осн. лит-ра № 3 Доп. лит-ра № 3	Конспект	Групповой опрос, Практическое задание

	«соревновательная нагрузка». Различия нагрузок по характеру, величине, направленности, сложности, психической напряженности и т.д. Зоны тренировочно–соревновательных нагрузок применяемых в тренировке легкоатлетов. Видоизменения параметров тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки легкоатлетов различных специализаций.									
1.7	Особенности управления учебно-тренировочным процессом в женской легкой атлетике. Специфика средств и методов, применяемых в тренировочном процессе легкоатлеток. Особенности развития функциональных возможностей женщин занимающихся легкой атлетикой. Варианты планирования тренировочных нагрузок в процессе подготовки женщин легкоатлеток.	2					2	Осн. лит-ра №№ 1,2,3 Доп. лит-ра №№ 1,2,3	Конспект	Групповой опрос, Практическое задание
1.8	Особенности управления процессом спортивной тренировки в легкой атлетике. Характеристика компонентов, составляющих систему управления тренировкой легкоатлета. Выбор средств и методов в системе управления процессом подготовки легкоатлетов, в	2	2				2	Осн. лит-ра №№ 1,3 Доп. лит-ра № 1	Конспект	Практическое задание, Групповой опрос

	соответствии с величиной нагрузок, построения циклов, периодизации. Анализ динамики показателей и регулирование нагрузки в процессе управления спортивной подготовкой легкоатлетов									
1.9	<p>Воспитание физических качеств средствами легкой атлетики</p> <p>Воспитание выносливости (кроссовая подготовка). Зоны выносливости. Воспитание гибкости (прыжки в высоту, барьерный бег). Воспитание ловкости (барьерный бег). Воспитание скоростно-силового физического качества (вертикальные прыжки). Воспитание скоростно-силового физического качества (все виды метаний). Воспитание скорости и ловкости (эстафетный бег).</p>	6				7.5	Осн. лит-ра №№ 1,3 Доп. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос, Практическое задание	
1.10	<p>Методика тренировки в беге на выносливость на этапе начальной и углубленной специализации.</p> <p>Цель, задачи, учебно-тренировочного процесса в беге на выносливость. Характеристика состава и структуры видов подготовки, тренировочным средствам и методам. Характеристика соревновательной деятельности юных бегунов на средние и длинные дистанции. Модельные характеристики физической и технической подготовленности юных бегунов на</p>	2				2	Осн. лит-ра №№ 1,3 Доп. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос, Практическое задание	

	средние дистанции. Контрольные и тестовые упражнения.										
1.11	<p>Методика построения тренировочного занятия в процессе подготовки легкоатлетов.</p> <p>Структура тренировочного занятия. Характеристика вводно-подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Специфика построения учебно-тренировочных занятий избирательной, комплексной направленности, а также занятий комплексной и избирательной направленности. Величины нагрузки, используемые в тренировочном занятии легкоатлетов различной квалификации. Виды и типы тренировочных занятий, применяемые в тренировке легкоатлетов.</p>		2				2	Осн. лит-ра №№ 1,3 Доп. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос, Практическое задание	
1.12	<p>Моделирование и спортивной деятельности в различных дисциплинах легкой атлетики.</p> <p>Значение моделей и моделирования в процессе управления физической подготовкой легкоатлетов. Характеристика моделей соревновательной деятельности, морфофункциональных моделей и моделей подготовленности легкоатлетов различных специализаций. Модели крупных структурных образований</p>		2				2	Осн. лит-ра №№ 1,3 Доп. лит-ра № 1	Конспект	Практическое задание, Групповой опрос	

	тренировочного процесса: этапов многолетней подготовки, макроциклов и периодов подготовки.										
2	Контрольная работа					1	0.5				
3	Экзамен					1	36				
Итого по 5 курсу 10 семестру		6	26	4		1	1	72			
Итого по дисциплине		12	52	8	1	1	1	108			

4. Фонд оценочных средств по дисциплине

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

Код и формулировка компетенции: Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования (ПК-1);

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Зачет)	
		Незачтено	Зачтено
ПК-1.1. Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знает содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знания не сформированы	Знания сформированы, но имеют отдельные пробелы и неточности
ПК-1.2. Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Умеет анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Умения не сформированы	Умения в основном сформированы
ПК-1.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательно	Владеет опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательно	Владение навыками не сформировано	Владение навыками в основном сформировано

го процесса в образовательных организациях общего образования	образовательных организациях общего образования		
---	---	--	--

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Экзамен)			
		2 (Неудовлетворительно)	3 (Удовлетворительно)	4 (Хорошо)	5 (Отлично)
ПК-1.1. Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знает содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знания не сформированы	Знания недостаточно сформированы, несистемны	Знания сформированы, но имеют отдельные пробелы и неточности	Знания полностью сформированы
ПК-1.2. Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Умеет анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Умения не сформированы	Умения не полностью сформированы	Умения в основном сформированы	Умения полностью сформированы
ПК-1.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации	Владеет опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательно	Владение навыками не сформировано	Владение навыками неуверенное	Владение навыками в основном сформировано	Владение навыками уверенное

образовательно го процесса в образовательн ых организациях общего образования	го процесса в образовательн ых организациях общего образования				
---	---	--	--	--	--

Код и формулировка компетенции: Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам (ПК-2);

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Зачет)	
		Незачтено	Зачтено
ПК-2.1. Знать предметную область профильных дисциплин	Знает предметную область профильных дисциплин	Знания не сформированы	Знания сформированы, но имеют отдельные пробелы и неточности
ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных дисциплин	Умеет анализировать предметную область профильных дисциплин	Умения не сформированы	Умения в основном сформированы
ПК-2.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Владеет опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Владение навыками не сформировано	Владение навыками в основном сформировано

Код и	Результаты	Критерии оценивания результатов обучения (Экзамен)
-------	------------	--

наименование индикатора достижения компетенции	обучения по дисциплине	2 (Неудовлетворительно)	3 (Удовлетворительно)	4 (Хорошо)	5 (Отлично)
ПК-2.1. Знать предметную область профильных дисциплин	Знает предметную область профильных дисциплин	Знания не сформированы	Знания недостаточно сформированы, несистемны	Знания сформированы, но имеют отдельные пробелы и неточности	Знания полностью сформированы
ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных дисциплин	Умеет анализировать предметную область профильных дисциплин	Умения не сформированы	Умения не полностью сформированы	Умения в основном сформированы	Умения полностью сформированы
ПК-2.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Владеет опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Владение навыками не сформировано	Владение навыками неуверенное	Владение навыками в основном сформировано	Владение навыками уверенное

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

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
ПК-1.1. Знать содержание,	Знает содержание,	Тестирование, Групповой опрос

закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	
ПК-1.2. Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Умеет анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Контрольная работа, Тестирование, Конспект
ПК-1.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	Владеет опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	Практическое задание, Контрольный норматив
ПК-2.1. Знать предметную область профильных дисциплин	Знает предметную область профильных дисциплин	Тестирование, Групповой опрос, Практическое задание
ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных дисциплин	Умеет анализировать предметную область профильных дисциплин	Тестирование, Контрольная работа, Конспект
ПК-2.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Владеет опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Контрольный норматив

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

для экзамена: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10;

для зачета: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10).

Шкалы оценивания:

для экзамена:

от 45 до 59 баллов – «удовлетворительно»;

от 60 до 79 баллов – «хорошо»;

от 80 баллов – «отлично».

для зачета:

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),

не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов.

Тестовые задания

Описание тестовых заданий: тестовые задания включают тесты закрытого типа (с одним правильным ответом), тесты на установлении последовательности и на установление соответствия. Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется на основании процента заданий, выполненных студентами в процессе прохождения промежуточного и рубежного контроля знаний

1. Укажите правильный порядок постановки стопы на грунт при спортивной ходьбе:

- а) с пятки на носок
- б) на носок
- в) на пятку
- г) с носка на пятку

2. Написать основные варианты расположения стартовых колодок:

- а) нормальный, растянутый
- б) обычный, растянутый, сближенный
- в) нормальный, укороченный, растянутый
- г) укороченный, растянутый

3. Последовательность фаз в метаниях:

- а) Держание снаряда, разбег, финальное усилие, полет снаряда.
- б) Держание снаряда, подготовка к финальному усилию, финальное усилие, полет снаряда,
- в) Держание снаряда, подготовка к разбегу, разбег, подготовка к финальному усилию, финальное усилие, вылет снаряда
- г) Держание снаряда, подготовка к разбегу, разбег, подготовка к финальному усилию, финальное усилие, вылет и полет снаряда

1. Выберите три элемента техники, к барьерному бегу. Укажите их номера в порядке возрастания.

- 1) скачок;
- 2) атака;
- 3) сход;
- 4) стартовый разгон;
- 5) рывок;
- 6) полет.

--	--	--	--	--	--

2. Выберите фазы, относящиеся к технике бега. Определите четыре элемента верного ответа. Укажите их номера в порядке возрастания.

- 1) старт;
- 2) финиширование;
- 3) высокая скорость передвижения;
- 4) стартовый разгон;
- 5) свобода и естественность в каждом движении;
- 6) бег по дистанции.

--	--	--	--	--	--

3. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.

- 1) ведомственные.
- 2) внутренние.
- 3) городские.
- 4) краевые.
- 5) международные.
- 6) районные.
- 7) региональные.
- 8) Российские.

--	--	--	--	--	--	--	--

4. Соотнести этапы многолетней спортивной подготовки и их продолжительность.

- А) этап предварительной подготовки
 Б) этап начальной спортивной специализации.
 В) этап углубленной специализации в избранном виде спорта
 Г) этап спортивного совершенствования
- 1) 2-3 года
 2) 4 года
 3) 5 лет
 4) 2 года.

А	Б	В	Г

5. Установите соответствие между понятиями и видом профессиональной деятельности

- А) спорт
 Б) физкультура
 В) прикладная физкультура
 Г) лечебная физкультура
- 1) формирование специальных навыков
 2) реабилитация после травмы
 3) развитие психических и физических качеств человека
 4) достижение максимального результата

А	Б	В	Г

6. Установите соответствие между методами и средствами физического воспитания:

- А) непрерывный
 Б) круговой
 В) переменный
 Г) сопряженный
- 1) рваный бег 5 мин
 2) приседания, отжимание, выпрыгивания и т.д.
 3) подтягивание с весом
 4) плавание 20 мин

А	Б	В	Г

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения тестовых заданий

Описание методики оценивания выполнения тестовых заданий: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании подсчета процента правильно выполненных тестовых заданий.

Критерии оценки (в баллах):

- **9-10** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81 – 100 %;
- **7-8** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61 – 80 %;
- **4-6** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41 – 60 %;
- **до 4** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 %;

Контрольная работа

1. Современный уровень развития легкой атлетике в нашей стране.
2. Основные этапы развития легкой атлетики в России.
3. Сравнительный анализ техники российских легкоатлетов и ведущих зарубежных легкоатлетов по кинограммам (отдельно по каждому виду у мужчин и женщин).
4. Бег на 400 м. у женщин.
5. Бег на 400 м. у мужчин.
6. Методика подготовки в беге на средние дистанции.
7. Бег на 100 м. с барьерами у женщин.
8. Бег на 110 м. с барьерами у мужчин.
9. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».
10. Прыжки в длину способом «прогнувшись» у женщин.
11. Прыжки в длину способом «ножницы» у мужчин.
12. Прыжки в длину способом «ножницы» у женщин.
13. Прыжки в длину способом «прогнувшись» у мужчин.
14. Тройной прыжок с разбега у женщин.
15. Тройной прыжок с разбега у мужчин.
16. Марафонский бег у мужчин.
17. Марафонский бег у женщин.
18. Метание копья у мужчин.
19. Метание копья у женщин.
20. Качественные и количественные показатели техники легкоатлетических упражнений: эффективность, экономичность, простота, приспособляемость, спортивный результат.
21. Особенности секционных занятий по легкой атлетике в школе и их направленность.
22. Задачи и содержание работы ДЮСШ по легкой атлетике.
23. Планирование многолетней тренировки по легкой атлетике.
24. Круглогодичная тренировка в легкой атлетике и ее периодизация.
25. Характеристика сторон тренировочного процесса в легкой атлетике.
26. Методы развития силы, быстроты, выносливости в легкой атлетике.
27. Основные средства тренировки в легкой атлетике.
28. Организация внеклассной работы по легкой атлетике в школе.
29. Характер, типы и разновидности соревнований по легкой атлетике.
30. Система составления программы соревнований по легкой атлетике и факторы, влияющие на эту систему.
31. Особенности организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике в закрытых помещениях.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения контрольной работы

Описание методики оценивания: при оценке выполнения студентом контрольной работы максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно в теоретическом вопросе раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владение навыками практической деятельности; кейс-задание решено на высоком уровне, содержит аргументацию и пояснения.

Критерии оценки (в баллах):

- **9-10** баллов выставляется студенту, если в теоретическом вопросе полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владение навыками практической

деятельности; кейс-задание решено на высоком уровне, содержит пояснения; тестовые задания решены выше, чем на 80%; уровень знаний, умений, владений – высокий;

- **7-8** баллов выставляется студенту, если в теоретическом вопросе раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; кейс-задание решено верно, но решение не доведено до завершающего этапа; тесты решены на 60-80%. Уровень знаний, умений, владений – средний;

- **5-6** баллов выставляется студенту, если в теоретическом вопросе усвоено основное, но не последовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, практических занятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности невысокий, наблюдаются пробелы и неточности; в решение кейс-задания верно выполнены некоторые этапы; тесты решены на 40-60%; уровень знаний, умений, владений – удовлетворительный;

- **менее 5** баллов выставляется студенту, если в теоретическом вопросе не изложено основное содержание учебного материала, изложение фрагментарное, не последовательное; определения понятий не четкие; не использованы в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности очень низкий; тесты решены менее, чем на 40 %; уровень знаний, умений, владений – недостаточный.

Конспект

Организация и проведение соревнований.

1. Общие положения (уровень, виды и характер соревнований).
2. Календарь и положение о соревновании (программа соревнований, представители команд и участники).
3. Судейская коллегия (должностные обязанности судей)

Планирование и учет учебно-тренировочного процесса.

1. Значение планирования и учета для организации учебной работы и учебно-тренировочного процесса с учащимися школ и в ДЮСШ.
2. Виды планирования.
3. Основные документы планирования, их составление.
4. Основные виды учета.
5. Учет успеваемости на уроках ФК, оценка технической подготовленности учащихся. Критерии оценок.
6. Планирование учебно-спортивной работы в условиях школы.
7. Планирование спортивно-массовых мероприятий.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения конспекта

Критерии оценки конспекта:

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

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

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

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

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

Контрольный норматив

Данный метод дает возможность с помощью специально подобранных контрольных упражнений и нормативов оценить уровень физической, технической, тактической и других сторон подготовленности испытуемых, а также изменение этого уровня на различных этапах учебно-тренировочного процесса.

Оценка физических кондиций: челночный бег на 10×10 м (оценка скоростных и координационных способностей); прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых способностей); поднятие туловища из положения лежа за 30 с (силовая выносливость мышц брюшного пресса); вис, согнув руки, на перекладине (оценка статической силовой выносливости мышц плечевого пояса); наклон туловища вперед из положения сидя (оценивается гибкость позвоночного столба); бег 1000 метров (оценка уровня аэробной выносливости).

Нормативы физической подготовленности

Бег 60 м; бег 800 м; бег 1000 м; прыжок в длину способом «согнув ноги»; прыжок в высоту способом «перешагивание»; метание гранаты

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения контрольного норматива

Шкала оценки успеваемости по умениям осуществлять учебно-тренировочную деятельность

Оценка «5» – учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений направленных на развитие данного физического качества, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» – имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной тренировочной деятельности.

Оценка «3» – допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» – учащийся не владеет умением осуществлять различные виды учебно-тренировочной деятельности.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

Оценка «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Групповой опрос

1. Общие положения (уровень, виды и характер соревнований).
2. Календарь и положение о соревновании (программа соревнований, представители команд и участники).

3. Судейская коллегия (должностные обязанности судей)
4. Сформулируйте цель, спортивной тренировки в легкой атлетике.
5. Задачи, спортивной тренировки в легкой атлетике.
6. Спортивная тренировка как важнейшая составная часть системы подготовки в различных видах легкой атлетики.
7. Определите понятия: общая тренированность, специальная тренированность, вспомогательная тренированность, подготовленность.
8. Приведите примеры использования средств, обеспечивающих общую и специальную тренированность в подготовке легкоатлетов различных специализаций.
9. Закономерности и принципы системы спортивной подготовки.
10. Основные средства спортивной подготовки.
11. Методы тренировки, варианты и сочетания методов.
12. Возрастные этапы многолетней подготовки.
13. Варианты периодизации круглогодичной тренировки.
14. Классификация циклов по продолжительности и направленности нагрузок.
15. Виды планирования подготовки.
16. Документы планирования.
17. Нормы нагрузки для различных возрастных групп.
18. Совместная работа врача и тренера

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания группового опроса

Описание методики оценивания выполнения группового опроса: при оценке ответа студента на устный вопрос учитывается: насколько раскрыто содержание темы, структурированность ответа, его логичность, умение формулировать ответ, уровень понимания материала.

Критерии оценки

5 баллов выставляется студенту, если: в ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

4 балла выставляется студенту, если: основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

3 балла выставляется студенту, если: тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

0-2 балла выставляется студенту, если: тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

Практическое задание

Задание 1. Составьте и запишите комплекс упражнений, способствующих развитию общей выносливости средствами легкой атлетики и специальных физических качеств, необходимых бегунам на средние и длинные дистанции.

Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
Специальные упражнения для развития общей выносливости		
Специальные упражнения для развития физических качеств		

Задание 2: Составьте план-конспект тренировочного занятия с направленностью на воспитание специальных физических качеств, необходимых для бегуна на средние дистанции. Подберите специальные упражнения, составьте их описание и рассчитайте дозировку для УТГ-1.

Задание 3. Составьте и запишите комплекс упражнений для развития специальных физических качеств прыгуна в длину с разбега

Описание упражнения	Дозировка	Методические указания

Задание 4. Составьте и запишите комплекс упражнений для развития специальных физических качеств прыгуна в высоту с разбега

Описание упражнения	Дозировка	Методические указания

Задание 5. Составить план-конспект тренировочного занятия с направленностью на воспитание специальных физических качеств, необходимых для прыгуна в высоту с разбега (способ прыжка по выбору).

Задание 6. Составить программу и положение соревнований по бегу на короткие и средние дистанции.

Задание 7. Составить программу и положение соревнований по прыжкам в высоту.

Задание 8. Составить программу и положение соревнований по прыжкам в длину.

Задание 9. Составить программу и положение соревнований по метанию гранаты.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практических заданий

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

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

- **2 балла** выставляется студенту, если задание грамотно проанализировано, установлены причинно-следственные связи, демонстрируются умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено оптимальное решение практического задания;
- **1 балл** выставляется студенту, если задание проанализировано поверхностно, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируются слабые умения работать с источниками информации, неуверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение практического задания, но имеет значительные недочеты;
- **0 баллов** выставляется студенту, если задание не проанализировано, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируется отсутствие умения работать с источниками информации, не сформированы навыки практической деятельности, решение практического задания не найдено.

Зачет

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 5 курс / 9 семестр

1. Общие положения (уровень, виды и характер соревнований).
2. Календарь и положение о соревновании (программа соревнований, представители команд и участники).
3. Судейская коллегия (должностные обязанности судей).
4. Задачи секретариата и обязанности главного секретаря.
5. Организация работы секретариата.
6. Подготовка документации (прием заявок и карточек, правила проведения жеребьевки, определение победителей).
7. Составить последовательность действий по оформлению полной документации.
8. Документы, выпускаемые до начала соревнований.
9. Сформулируйте цель, спортивной тренировки в легкой атлетике. Задачи, спортивной тренировки в легкой атлетике.
10. Спортивная тренировка как важнейшая составная часть системы подготовки в различных видах легкой атлетики.
11. Определите понятия: общая тренированность, специальная тренированность, вспомогательная тренированность, подготовленность. Приведите примеры использования средств, обеспечивающих общую и специальную тренированность в подготовке легкоатлетов различных специализаций.
12. Закономерности и принципы системы спортивной подготовки.
13. Основные средства спортивной подготовки.
14. Методы тренировки, варианты и сочетания методов.
15. Возрастные этапы многолетней подготовки.
16. Варианты периодизации круглогодичной тренировки.
17. Классификация циклов по продолжительности и направленности нагрузок.
18. Виды планирования подготовки.
19. Документы планирования.
20. Нормы нагрузки для различных возрастных групп. Совместная работа врача и тренера.
21. Какие группы средств, применяются в спортивной тренировке легкоатлетов.
22. Особенности обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений, применяемых в тренировке легкоатлетов различных специализаций.
23. Классифицируйте специально-подготовительные упражнения в зависимости от преимущественной направленности.
24. Приведите примеры использования обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений в избранном виде легкой атлетики с учетом этапов многолетней подготовки спортсмена.
25. Дайте классификацию методов, применяемых в спортивной тренировке легкоатлетов.
26. Охарактеризуйте методы обучения технике легкоатлетических видов и методы развития физических качеств.
27. Приведите пример использования метода круговой тренировки для решения задач физической подготовки легкоатлетов различных специализаций.
28. Раскройте сущность и назначение технической подготовки в легкоатлетических видах спорта.
29. Раскройте содержание понятий: эффективность техники, стабильность техники, вариативность техники, экономичность техники.
30. Охарактеризуйте стадии и этапы технического совершенствования.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания зачета

Зачет выставляется по рейтингу, в зависимости от эффективности работы в процессе изучения дисциплины, что определяется количеством набранных баллов за все виды заданий текущего и рубежного контроля зачетно – от 60 до 110 баллов не зачетно – от 0 до 59 баллов.

Экзаменационные билеты

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

Примерные вопросы к экзамену, 5 курс / 10 семестр

1. Общие положения (уровень, виды и характер соревнований).
2. Календарь и положение о соревновании (программа соревнований, представители команд и участники).
3. Судейская коллегия (должностные обязанности судей).
4. Задачи секретариата и обязанности главного секретаря.
5. Организация работы секретариата.
6. Подготовка документации (прием заявок и карточек, правила проведения жеребьевки, определение победителей).
7. Составить последовательность действий по оформлению полной документации.
8. Документы, выпускаемые до начала соревнований.
9. Сформулируйте цель, спортивной тренировки в легкой атлетике. Задачи, спортивной тренировки в легкой атлетике.
10. Спортивная тренировка как важнейшая составная часть системы подготовки в различных видах легкой атлетики.
11. Определите понятия: общая тренированность, специальная тренированность, вспомогательная тренированность, подготовленность. Приведите примеры использования средств, обеспечивающих общую и специальную тренированность в подготовке легкоатлетов различных специализаций.
12. Закономерности и принципы системы спортивной подготовки.
13. Основные средства спортивной подготовки.
14. Методы тренировки, варианты и сочетания методов.
15. Возрастные этапы многолетней подготовки.
16. Варианты периодизации круглогодичной тренировки.
17. Классификация циклов по продолжительности и направленности нагрузок.
18. Виды планирования подготовки.
19. Документы планирования.
20. Нормы нагрузки для различных возрастных групп. Совместная работа врача и тренера.
21. Какие группы средств, применяются в спортивной тренировке легкоатлетов.
22. Особенности обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений, применяемых в тренировке легкоатлетов различных специализаций.
23. Классифицируйте специально-подготовительные упражнения в зависимости от преимущественной направленности.
24. Приведите примеры использования обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений в избранном виде легкой атлетики с учетом этапов многолетней подготовки спортсмена.
25. Дайте классификацию методов, применяемых в спортивной тренировке легкоатлетов.
26. Охарактеризуйте методы обучения технике легкоатлетических видов и методы развития физических качеств.
27. Приведите пример использования метода круговой тренировки для решения задач физической подготовки легкоатлетов различных специализаций.
28. Раскройте сущность и назначение технической подготовки в легкоатлетических видах спорта.

29. Раскройте содержание понятий: эффективность техники, стабильность техники, вариативность техники, экономичность техники.
30. Охарактеризуйте стадии и этапы технического совершенствования.
31. Приведите примеры использования средств и методов технической подготовки в видах легкой атлетики на этапе предварительной и начальной подготовки спортсмена.
32. Раскройте сущность и назначение тактической подготовки. Какова специфика тактической борьбы в различных видах легкой атлетики.
33. Определите различие задач общей и специальной тактической подготовки спортсменов легкоатлетов.
34. Перечислите специфические средства и методы тактической подготовки легкоатлетов различных специализаций.
35. Раскройте сущность и назначение психологической подготовки.
36. Определите различие задач общей психологической подготовки и психической подготовки к конкретному соревнованию.
37. Структура морально-волевых качеств легкоатлета.
38. Методические приемы совершенствования волевой подготовленности. Приведите примеры психофизиологических, мобилизующих средств и методов психологической подготовки.
39. Назначение интеллектуальной подготовки. Раскройте содержание и формы интеллектуального (теоретического) образования спортсмена.
40. Назначение интегральной подготовки в легкоатлетических видах спорта. Средства интегральной подготовки. Методические приемы повышения эффективности интегральной подготовки.
41. Приведите примеры использования средств и методов теоретической подготовки в выбранном виде легкой атлетики.
42. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
43. Методы исследования и оценки функционального состояния.
44. Методы исследования и оценки физических кондиций.

Образец экзаменационного билета

<p>МИНОБРНАУКИ РФ ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ» БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ Кафедра физической культуры и спорта</p>	
Дисциплина: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: легкая атлетика очная форма обучения 5 курс 10 семестр	Курсовые экзамены 20__-20__ г. Направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Профиль: Физическая культура, Дополнительное образование (Тренерская деятельность)
<p>Экзаменационный билет № 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Календарь и положение о соревновании (программа соревнований, представители команд и участники). 2. Приведите примеры использования обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений в избранном виде легкой атлетики с учетом этапов многолетней подготовки спортсмена. 3. Выполнить практическое задание 	
Дата утверждения: __.__.____	Заведующий кафедрой

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на экзамене

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

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

Критерии оценки (в баллах):

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

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

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

1.3. Рейтинг-план дисциплины

Таблица перевода баллов текущего контроля в баллы рейтинга

	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	5	3	2	2	1	1	1	1	1	1
2		5	4	3	2	2	2	2	2	1
3			5	4	3	3	3	2	2	2
4				5	4	4	3	3	3	2
5					5	5	4	4	3	3

6						5	5	4	4	3
7							5	5	4	4
8								5	5	4
9									5	5
10										5

Рейтинг-план дисциплины представлен в Приложении 1.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

Основная литература

1. Жилкин , А. И. Легкая атлетика : учеб. пособ. для студ. вузов, обуч. по спец. 033100- Физическая культура / А. И. Жилкин , В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук .— 4-е изд., стереотип. — Москва : Академия, 2007 .— 464 с.
2. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е.П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2016. - 241 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995>
3. Чеснова, Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 226 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946>

Дополнительная литература

1. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – Москва: Спорт, 2017. – 320 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229>
2. Забелина Л. Г. Легкая атлетика / Л. Г. Забелина; Нечунаева Е. Е. — Новосибирск : НГТУ, 2010 .— 59 с. URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993>
3. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студ. учрежд. ВПО, обуч. по напр. подг. "Пед. образование" / Ж. К. Холодов , В. С. Кузнецов .— 11-е изд.,стер. — Москва : Академия, 2013 .— 479 с.

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

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

9. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/>.

Программное обеспечение

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

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

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 1 (тренажерный зал) (БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Шведская стенка, мат гимнастический, перекладина, кроссовер, тренажёр "бицепс-трицепс", тренажёр "сведения и разведения ног", тренажёр "жим горизонтальный", весы электронные, гантеля, дорожка беговая larsen tm8420a, тренажер, тренажер для ног, гак-машина, тренажер силовой.
Аудитория 1 б (тренажерный зал)(БФ)	Для хранения оборудования	Коврик гимнастический, обруч гимнастический, скакалка, степ-платформа.
Аудитория 10 (спортивный зал) (БФ)	Семинарская, Для контроля и аттестации	Щит баскетбольный, сетка волейбольная, скамейки .
Аудитория 10 а (СЗ)(БФ)	Для хранения оборудования	Мяч гандбольный, стартовые колодки, копья, гранаты, эстафетные палочки, стойки легкоатлетические, планка легкоатлетическая, ядро мужское, ядро женское, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч футбольный, барьер.
Аудитория 1 а (компьютерный класс)(БФ)	Семинарская, Для курсового проектирования, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Компьютеры в сборе, учебная мебель. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Браузер Google Chrome

Аудитория 301 Читальный зал (электронный каталог)(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютеры в сборе, учебная мебель, принтер samsung, сканер hp scanjet g2410. Программное обеспечение 1. Браузер Google Chrome 2. Office Professional Plus
Аудитория 406(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Проектор vivitek, настенный экран, учебно-методические пособия "теория и методика легкой атлетики", классная доска, учебная мебель. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Windows 3. Браузер Google Chrome 4. Браузер Яндекс
Открытый стадион широкого профиля(ГЗ)	Семинарская	Спаренная беговая дорожка 60 метров, сектор для прыжков в длину.
Читальный зал(ФМ)	Для самостоятельной работы	Ксерокс kyosera, принтер canon lbr 810, компьютеры в сборе, учебная мебель на 100 посадочных мест, учебно-методические материалы. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Windows