

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 31.10.2023 09:50:05  
Уникальный программный ключ:  
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

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

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

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

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

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

**программа бакалавриата**

Направление подготовки (специальность)  
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки  
Физическая культура

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: 2019-2020 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 .....	15
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.....	15
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.....	17
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	25
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	25
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины.....	25
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	26

**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	Знать 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	Уметь 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	Владеть 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	Знать предметную область дисциплины
		ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных	Уметь анализировать предметную область дисциплины

	<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>Владеть 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 14,15 сессии.

Цель изучения дисциплины: формирование базовых научно-теоретических знаний в области педагогического физкультурно-спортивного совершенствования по легкой атлетике; практических умений и владений для проектирования и реализации образовательного процесса в организациях общего и дополнительного образования.

## **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 14,15 сессию

заочная

форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	3/108
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	27.7
лекций	6
практических/ семинарских	4
лабораторных	16
контроль самостоятельной работы (КСР)	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) ФКР	1.7
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СРС)	72.5
Учебных часов на подготовку к экзамену (Контроль)	7.8

Форма контроля:

Экзамен 15 сессия

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)						Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		Лек	Лаб	П	Эк	Ко Р	СР С			
5 курс / 14 сессия										
1	Основы проведения соревнований по легкой атлетике.									
2	Правило соревнований в легкой атлетике.  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)	2					4	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос
3	Работа секретариата.  1. Задачи секретариата и обязанности главного секретаря. 2. Организация работы секретариата. 3. Подготовка документации (прием заявок и карточек, правила проведения жеребьевки, определение победителей).	2					2	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос



4	<p>Подготовка документации.</p> <p>Составить последовательность действий по оформлению полной документации. Документы, выпускаемые до начала соревнований. Документы, выпускаемые во время соревнования. Документы, выпускаемые по окончании соревнования.</p>		2				2	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос
5	Теория спортивной тренировки в легкой атлетике.									
6	<p>Цель, задачи спортивной тренировки в легкой атлетике.</p> <p>Сформулируйте 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. Определите понятия: общая тренированность, специальная тренированность, вспомогательная тренированность, подготовленность. Приведите примеры использования средств, обеспечивающих общую и специальную тренированность в подготовке легкоатлетов различных специализаций.</p>	2	2				2	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос
7	Основы системы спортивной подготовки		2				2	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос

	<p>Закономерности и принципы системы спортивной подготовки. Основные средства спортивной подготовки. 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.</p>								
8	<p>Средства, применяемые в спортивной тренировке легкоатлетов.</p> <p>Какие группы средств, применяются в спортивной тренировке легкоатлетов. Особенности обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений, применяемых в тренировке легкоатлетов различных специализаций. Классифицируйте специально-подготовительные упражнения в зависимости от преимущественной направленности. Приведите примеры использования обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений в избранном виде легкой атлетики с учетом этапов многолетней подготовки спортсмена.</p>	2			4	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос	
9	Методы, применяемые в спортивной	2			4	Осн. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос	

	<p>тренировке легкоатлетов.</p> <p>Дайте классификацию методов, применяемых в спортивной тренировке легкоатлетов. Охарактеризуйте методы обучения технике легкоатлетических видов и методы развития физических качеств. Приведите пример использования метода круговой тренировки для решения задач физической подготовки легкоатлетов различных специализаций.</p>						Доп. лит-ра № 1			
Итого по 5 курсу 14 сессии		6	10				20			
5 курс / 15 сессия										
1	<p>Техническая подготовка легкоатлетов различных специализаций.</p> <p>Раскройте сущность и назначение технической подготовки в легкоатлетических видах спорта. Раскройте содержание понятий: эффективность техники, стабильность техники, вариативность техники, экономичность техники. Охарактеризуйте стадии и этапы технического совершенствования. Приведите примеры использования средств и методов технической подготовки в видах легкой атлетики на этапе предварительной и начальной подготовки спортсмена.</p>		2				9	Осн. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос, Практическое задание, Тестирование
2	<p>Тактическая подготовка легкоатлетов различных специализаций.</p>						9	Осн. лит-ра № 1	Конспект	Практическое задание, Групповой

	<p>Раскройте сущность и назначение тактической подготовки. Какова специфика тактической борьбы в различных видах легкой атлетики. Определите различие задач общей и специальной тактической подготовки спортсменов легкоатлетов. Перечислите специфические средства и методы тактической подготовки легкоатлетов различных специализаций.</p>								опрос, Тестирование
3	<p>Психологическая подготовка легкоатлетов различных специализаций.</p> <p>Раскройте сущность и назначение психологической подготовки. Определите различие задач общей психологической подготовки и психической подготовки к конкретному соревнованию. Структура морально-волевых качеств легкоатлета. Методические приемы совершенствования волевой подготовленности. Приведите примеры психофизиологических, мобилизующих средств и методов психологической подготовки.</p>					9	Осн. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос
4	<p>Интеллектуальная и интегральная подготовка в легкой атлетике</p> <p>Назначение интеллектуальной подготовки. Раскройте содержание и формы интеллектуального (теоретического) образования</p>					3.5	Осн. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос

	спортсмена. Назначение интегральной подготовки в легкоатлетических видах спорта. Средства интегральной подготовки. Методические приемы повышения эффективности интегральной подготовки. Приведите примеры использования средств и методов теоретической подготовки в выбранном виде легкой атлетики.								
5	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.  1. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.2. Методы исследования и оценки физического развития.3. Методы исследования и оценки функционального состояния.4. Методы исследования и оценки физических кондиций.	1	2			6	Осн. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос
6	Структура современной спортивной тренировки легкоатлета .  1. Макро-, мезо- и микроциклы2. Годовой тренировочный план подготовки легкоатлета 2 разряда.	1	2			8	Осн. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос, Тестирование
7	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	2				8	Осн. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос

	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).								
8	Экзамен			1	9				
9	Контрольная работа			1	0.5				
Итого по 5 курсу 15 сессии		6	4	1	1	62			
Итого по дисциплине		6	16	4	1	1	82		

#### 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 (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	Знать 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	Уметь 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	Владеть 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

я и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	го процесса в образовательных 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 (Экзамен)			
		2 (Неудовлетворительно)	3 (Удовлетворительно)	4 (Хорошо)	5 (Отлично)
ПК-2.1. Знать предметную область профильных дисциплин	Знать предметную область дисциплины	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	Уметь анализировать предметную область дисциплины	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	Владеть 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



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

**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

1. Написать основные варианты расположения стартовых колодок:

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

1. 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

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. Планирование многолетней тренировки по легкой атлетике.
2. Круглогодичная тренировка в легкой атлетике и ее периодизация.
3. Характеристика сторон тренировочного процесса в легкой атлетике.
4. Методы развития силы, быстроты и выносливости в легкой атлетике.
5. Основные средства тренировки в легкой атлетике.
6. Принципы спортивной тренировки.
7. Цель и задачи спортивной тренировки.
8. Характер нагрузки. Направленность нагрузки. Координационная сложность нагрузки.
9. Психическая напряженность нагрузки. Специфические и неспецифические нагрузки.
10. Содержание и методы педагогического контроля.
11. Средства и методы подготовки. Виды подготовки легкоатлета.
12. Планирование учебно-тренировочной работы.
13. Методика развития функциональных возможностей легкоатлета.
14. Средства и методы спортивной тренировки.
15. Равномерный, «фартлек», интервальный, переменный, темповой, повторный, «до отказа», контрольный, соревновательный, поточный, одновременный, круговой, игровой.

## Методические материалы, определяющие процедуру оценивания 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 свыше, 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 непоследовательно; 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)

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения конспекта

### **Критерии оценки конспекта:**

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

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

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

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

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

### Групповой опрос

Общие положения (уровень, виды и характер соревнований).

Календарь и положение о соревновании (программа соревнований, представители команд и участники).

Судейская коллегия (должностные обязанности судей)

Сформулируйте 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. Определите понятия: общая тренированность, специальная тренированность, вспомогательная тренированность, подготовленность. Приведите примеры использования средств, обеспечивающих общую и специальную тренированность в подготовке легкоатлетов различных специализаций.

Закономерности и принципы системы спортивной подготовки. Основные средства спортивной подготовки. 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.

Общие положения (уровень, виды и характер соревнований).

Календарь и положение о соревновании (программа соревнований, представители команд и участники).

Судейская коллегия (должностные обязанности судей)

Сформулируйте 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. Определите понятия: общая тренированность, специальная тренированность, вспомогательная тренированность, подготовленность. Приведите примеры использования средств, обеспечивающих общую и специальную тренированность в подготовке легкоатлетов различных специализаций.

Закономерности и принципы системы спортивной подготовки. Основные средства спортивной подготовки. 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.

1. Планирование многолетней тренировки по легкой атлетике.
2. Круглогодичная тренировка в легкой атлетике и ее периодизация.
3. Характеристика сторон тренировочного процесса в легкой атлетике.
4. Методы развития силы, быстроты и выносливости в легкой атлетике.
5. Основные средства тренировки в легкой атлетике.
6. Принципы спортивной тренировки.
7. Цель и задачи спортивной тренировки.
8. Характер нагрузки. Направленность нагрузки. Координационная сложность нагрузки.
9. Психическая напряженность нагрузки. Специфические и неспецифические нагрузки.
10. Содержание и методы педагогического контроля.
11. Средства и методы подготовки. Виды подготовки легкоатлета.

12. Планирование учебно-тренировочной работы.
13. Методика развития функциональных возможностей легкоатлета.
14. Средства и методы спортивной тренировки.
15. Равномерный, «фартлек», интервальный, переменный, темповой, повторный, «до отказа», контрольный, соревновательный, поточный, одновременный, круговой, игровой.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения группового опроса

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

### **Практическое задание**

1. Составьте план-конспект тренировочного занятия. Основная задача тренировочного занятия совершенствование индивидуальных тактических действий при подаче мяча.
2. Составьте план-конспект тренировочного занятия. Основная задача тренировочного занятия совершенствование групповых тактических действий при нападении.
3. Составьте план-конспект тренировочного занятия. Основная задача тренировочного занятия совершенствование командных тактических действий при защите.
4. Составьте план-конспект тренировочного занятия. Основная задача тренировочного занятия развитие скоростно-силовых способностей.
5. Составьте план-конспект тренировочного занятия. Основная задача тренировочного занятия развитие игровой выносливости.

Составить программу учебно-тренировочного процесса для женщин на примере одного из видов легкой атлетики.

Составить программу управления процессом спортивной тренировки в легкой атлетике.

Составить программу тренировочных и соревновательных нагрузок в легкой атлетике.

Составить программу макроциклов в тренировочном процессе легкоатлетов различной специализации.

Составить программу в мезоциклах подготовки легкоатлетов различных специализаций.

Составить программу воспитания выносливости (кроссовая подготовка).

Составить программу воспитания гибкости (прыжки в высоту, барьерный бег).

Составить программу воспитания ловкости (барьерный бег).

Составить программу воспитания скоростно-силового физического качества (прыжки).

Составить программу воспитания скоростно-силового физического качества (метания).

Составить программу воспитания скорости и ловкости (эстафетный бег).

Составить программу методики тренировки в беге на выносливость на этапе начальной и углубленной специализации.

Составить программу методики построения тренировочного занятия в процессе подготовки легкоатлетов.

Составить модели спортивной деятельности в различных дисциплинах легкой атлетики.

## Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практического задания

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

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

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

### 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 / 15 сессия

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. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
42. Методы исследования и оценки физического развития.
43. Методы исследования и оценки функционального состояния.
44. 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).

Образец экзаменационного билета

<p>МИНОБРНАУКИ РФ          ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ          ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ          «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»          БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ          Кафедра физической культуры и спорта</p>	
<p>Дисциплина: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: легкая атлетика заочная форма обучения          5 курс 15 сессия</p>	<p>Курсовые экзамены 20__-20__ г.          Направление 44.03.01 Педагогическое образование          Профиль: Физическая культура</p>
<p><b>Экзаменационный билет № 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Календарь и положение о соревновании (программа соревнований, представители команд и участники).</li> <li>2. Приведите примеры использования обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений в избранном виде легкой атлетики с учетом этапов многолетней подготовки спортсмена.</li> </ol>	
<p>Дата утверждения: __.__._____</p>	<p>Заведующий кафедрой          _____</p>

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 раскрыты причинно-следственные связи, насколько высокий уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

**Критерии оценки (в баллах):**

- **25-30 баллов** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы билета, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок;
- **17-24 баллов** выставляется студенту, если студент раскрыл в основном теоретические вопросы, однако допущены неточности в определении основных понятий. При ответе на дополнительные вопросы допущены небольшие неточности. При выполнении практической части работы допущены несущественные ошибки;
- **10-16 баллов** выставляется студенту, если при ответе на теоретические вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов.



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

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

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

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

## **1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

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

#### **Основная литература**

1. . Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учеб. пособ. для студ. бакалавриата и магистратуры, обуч. по напр. подг. "Физ. культура", "Пед. образование", квал.-акад. бакалавр, магистр физ. культуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова .— Москва : Юрайт, 2019 .— 461 с. : ил. — (Модуль. Бакалавр. Магистр) .— Книга доступна в электронной библиотечной системе biblio-online.ru .— Библиогр.: в конце главы .— ISBN 978-5-534-04548-2 : 1090 р. 77 к.

#### **Дополнительная литература**

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для вузов / И. С. Барчуков [и др.] ; Под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова .— М. : Юнити, 2007 .— 430 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](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

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

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 1 б (тренажерный зал)(БФ)	Для хранения оборудования	Коврик гимнастический, обруч гимнастический, скакалка, степ-платформа.
Аудитория 1 а (компьютерный класс)(БФ)	Семинарская, 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
Открытый стадион широкого профиля(ГЗ)	Семинарская	Препятствие "забор с наклонной доской", препятствие "лабиринт", препятствие "разрушенный мост", препятствие "стенка с двумя проломами", препятствие "ров", препятствие "разрушенная лестница", препятствие "одиночный окоп для стрельбы и метания

		гранаты", спаренная беговая дорожка 60 метров, сектор для прыжков в длину, футбольные ворота, волейбольная сетка, баскетбольный щит.
Читальный зал(ФМ)	Для самостоятельной работы	Ксерокс kyosera, принтер canon Ibr 810, компьютеры в сборе, учебная мебель на 100 посадочных мест, учебно-методические материалы. Программное обеспечение <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Office Professional Plus</li> <li>2. Windows</li> </ol>