

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 06.10.2023 10:56:30  
Уникальный программный ключ:  
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

**ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»  
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ  
ФАКУЛЬТЕТ БИОЛОГИИ И ХИМИИ**

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**

Спортивные секции  
Обязательная часть

**программа бакалавриата**

Направление подготовки (специальность)  
04.03.01 Химия ВО

Направленность (профиль) подготовки  
Нефтехимия и химическая технология

Квалификация  
Бакалавр

Разработчик (составитель) <u>Старший преподаватель</u> (должность, ученая степень, ученое звание)	<u>подписано ЭЦП /Крылова З.Р.</u> (подпись, Фамилия И.О.)
---	---

Для приема: 2020,2021,2022 г.

Бирск 2022 г.

Составитель / составители: Крылова З.Р.

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.....	5
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся).....	5
4. Фонд оценочных средств по дисциплине .....	22
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.....	22
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.....	23
4.3. Рейтинг-план дисциплины .....	33
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	33
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	33
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины.....	34
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	34

**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
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);	УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## **2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Спортивные секции» относится к обязательной части.

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсе в 1,2,3,4,5,6 семестре.

Цель изучения дисциплины: формирование знаний, умений, владений и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для поддержания должного уровня специальной физической подготовленности, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную деятельность.

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

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

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины «Спортивные секции» на 1,2,3,4,5,6 семестр  
очная  
форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	9.1/328
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	220.6
лекций	0
практических/ семинарских	220
лабораторных	0
контроль самостоятельной работы (КСР)	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) ФКР	0.6
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СРС)	107.4
Учебных часов на подготовку к зачету (Контроль)	0

Форма контроля:

Зачет 2,4,6 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 самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		П	Зч	СР С			
1 курс / 1 семестр							
1	Особенности техники бега на короткие дистанции и эстафетного бега.						
1.1	Техника бега на короткие дистанции 60, 100 м.  Фазы бегового шага. Движения рук. Техника низкого старта. Техника выполнения стартового разбега, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции. Техника бега по дистанции, финиширования.	6		3	Осн. лит-ра № 3	Комплекс упражнений по физической культуре	Контрольный норматив, Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре
1.2	Техника бега на короткие дистанции 200 и 400 метров.	6		3	Осн. лит-ра № 3	Комплекс упражнений по физической культуре	Практическое задание, Комплекс упражнений по

	Техника бега со старта на повороте. Техника бега по повороту. Техника бега при выходе с поворота на прямую часть дорожки. Техника бега по прямой. Техника финиширования.						физической культуре
1.3	Техника эстафетного бега  Техника эстафетного бега со старта и по дистанции. Особенность бега стартующего на первом этапе. Особенность бега на 2, 3, 4 этапах. Техника передачи эстафетной палочки.	6		3	Осн. лит-ра № 3	Комплекс упражнений по физической культуре	Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание, Кейс-задания
2	Особенности физической подготовки легкоатлетов в беге на короткие дистанции						
2.1	ОФП бегунов спринтеров.  Средства повышения уровня общей физической подготовленности. Средства развития общей выносливости. Средства силовой подготовки. Средства развития быстроты. Средства совершенствования техники бега. Методы выполнения упражнений.	6		3	Осн. лит-ра №№ 2,3	Комплекс упражнений по физической культуре	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре
2.2	Специальная физическая подготовка бегунов спринтеров.  Средства специальной физической подготовки. Специальные упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, силовой выносливости. Специально подготовительные упражнения. Локальная подготовка. Интегральная подготовка. Режим	6		3	Осн. лит-ра №№ 2,3	Комплекс упражнений по физической культуре	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре



	чередования упражнений с отдыхом и величину нагрузки. Виды планирования тренировки для спринтеров.						
2.3	Общая и специальная физическая подготовка в эстафетном беге 4 x100 м.  Передача эстафеты на месте. Передача эстафеты в ходьбе. Передача эстафеты во время бега. Обучение старту с опорой на одну руку и стартовому разбегу. Подбор расстояния до отметки и отработка старта принимающего в момент наступления на отметку передающим. Передача эстафеты на этапах при скорости бега 50-70% .от максимальной скорости.	6		3	Осн. лит-ра №№ 2,3	Комплекс упражнений по физической культуре	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре
Итого по 1 курсу 1 семестру		36		18			
1 курс / 2 семестр							
1	Особенности техники и тактики бега на средние и длинные дистанции						
1.1	Техника бега на средние и длинные дистанции.  Техника старта и стартового разгона. Техника бега по дистанции. Ритм дыхания в беге на средние дистанции. Техника бега по повороту. Техника бега при вбегании в поворот. Техника бега при выбегании с поворота.	5		3	Осн. лит-ра № 3	Комплекс упражнений по физической культуре	Контрольный норматив, Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре
1.2	Тактика бега на средние дистанции.	5		3	Осн. лит-ра № 3	Комплекс упражнений по физической	Комплекс упражнений по

	Использование тактических приемов соперников. Тактика бега на выигрыш. Рациональное распределение сил по дистанции. Финишное ускорение.					культуре	физической культуре, Практическое задание
1.3	Тактика бега на длинные дистанции.  Цель и задача забега. Состав бегунов и их характеристики. Умение сохранять энергию до финиша. Умение финишировать. Умение держать темп лидера. Умение лидировать. Командная тактика.	5		3	Осн. лит-ра № 3	Комплекс упражнений по физической культуре	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре
2	Особенности физической подготовки легкоатлетов в беге на средние и длинные дистанции.						
2.1	Общая физическая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции.  Общеразвивающие упражнения. Средства повышения общей выносливости. Средства повышения специальной выносливости. Средства развития быстроты. Средства развития силы. Методы выполнения упражнений.	7		3	Осн. лит-ра № 3	Комплекс упражнений по физической культуре	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре
2.2	Специальная физическая подготовка бегунов на средние дистанции.  Специально-подготовительные упражнения сходные по координационной структуре и режиму выполнения с основными упражнениями. Специально-подготовительные упражнения для развития	7		3	Осн. лит-ра № 3 Доп. лит-ра №№ 1,2	Комплекс упражнений по физической культуре	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре

	<p>скорости бега по дистанции и улучшения стартового разбега. Специально-подготовительные упражнения для развития специально-скоростной выносливости. Дистанционная тренировка. Пороговая тренировка. Интервальная тренировка. Скоростная тренировка. Комплексная тренировка.</p>						
2.3	<p>Специальная физическая подготовка бегунов на длинные дистанции.</p> <p>Специально подготовительные упражнения сходные по координационной структуре и режиму выполнения с основными упражнениями. Специально-подготовительные упражнения для развития специально-скоростной выносливости. Дистанционная тренировка. Тренировка на уровне порога. Интервальная тренировка. Скоростная тренировка.</p>	7		2.8	Осн. лит-ра № 3 Доп. лит-ра №№ 1,2	Комплекс упражнений по физической культуре	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре
3	Зачет		1	0.2			
Итого по 1 курсу 2 семестру		36	1	18			
2 курс / 3 семестр							
1	Техника выполнения прыжков в длину и высоту с места и с разбега						
1.1	Техника выполнения прыжка в длину с места.	5		3	Осн. лит-ра №№ 1,3	Комплекс упражнений по физической культуре	Кейс-задания, Контрольный норматив, Комплекс

	Фазы прыжка: подготовка к прыжку, отталкивание, полёт и приземление. Техника выполнения подготовки к прыжку. Техника выполнения отталкивания. Техника выполнения полёта и приземления.						упражнений по физической культуре
1.2	Техника выполнения тройного прыжка с места и разбега.  Техника выполнения первого отталкивания с двух ног и полета в первом шаге. Техника выполнения второго отталкивания и полета во втором шаге. Техника выполнения третьего отталкивания, полета и приземления на две ноги. Техника выполнения разбега. Техника «скачка». Техника выполнения шага. Техника выполнения прыжка.	5		3	Осн. лит-ра №№ 1,3	Комплекс упражнений по физической культуре	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре
1.3	Техника прыжка в высоту с разбега.  Техника выполнения разбега. Техника выполнения отталкивания. Техника движения в полёте. Техника выполнения приземления. Техника прыжка способом «Согнув ноги». Техника прыжка способом «Прогнувшись». Техника прыжка способом «Ножницы». Шаги в разбеге в прыжках в высоту. Угол разбега по отношению к планке. Техника прыжка способом «перешагивание». Техника прыжка способом «волна». Техника прыжка способом «перекат».	5		3	Осн. лит-ра №№ 1,3	Комплекс упражнений по физической культуре	Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание
2	Особенности физической подготовки легкоатлетов прыгунов						

2.1	<p>Средства ОФП прыгунов.</p> <p>Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения. Средства развития быстроты. Средства развития силы. Средства развития гибкости. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Круговой метод.</p>	7		3	Осн. лит-ра №№ 1,2,3	Комплекс упражнений по физической культуре	Кейс-задания, Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание
2.2	<p>Специальная физическая подготовка прыгунов в длину.</p> <p>Специальные упражнения: прыжки на обеих ногах с акцентом на толчок вверх, подтягивая колени до прямого угла, с акцентом на толчок вперед – «лягушкой», прыжки с ноги на ногу в «шаге» отягощением и без них, имитация группировки в полете в упоре на брусках и в висе: на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, бег с ускорением с высокого старта и с хода.</p>	7		3	Осн. лит-ра №№ 1,2,3	Комплекс упражнений по физической культуре	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре
2.3	<p>Специальная физическая подготовка прыгунов в высоту.</p> <p>Специальные упражнения: прыжки вверх, доставая руками, головой и маховой ногой подвешенные на различной высоте предметы, выпрыгивания вверх из приседа на двух и на одной ноге с отягощением, запрыгивание на гимнастические снаряды с</p>	7		3	Осн. лит-ра №№ 1,2,3	Комплекс упражнений по физической культуре	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре

	3-5 шагов в положение группировки над планкой, имитация выхода в толчок у гимнастической стенки с поддержкой и без поддержки, выполнение маха в сочетании с отталкиванием.						
Итого по 2 курсу 3 семестру		36		18			
2 курс / 4 семестр							
1	Техника метаний малого мяча и гранаты						
1.1	Техника метания малого мяча с места и разбега.  Техника метания с места. Способ метания «из-за спины через плечо». Способ метания «прямой рукой снизу». Способ метания «прямой рукой сверху». Способ метания «прямой рукой сбоку». Техника метания с разбега: держание мяча, разбег и отведение мяча, финальное усилие. Торможение.	5		3	Осн. лит-ра № 1	Комплекс упражнений по физической культуре	Комплекс упражнений по физической культуре, Контрольный норматив, Практическое задание
1.2	Техника метания гранаты.  Держание гранаты. Разбег: предварительный разбег, заключительная часть разбега. Подготовка к финальному усилию (отведение снаряда и обгон снаряда) 2 способа отведения: прямо назад и дугой вперед вниз назад. Финальное усилие.	5		3	Осн. лит-ра №№ 1,2,3	Комплекс упражнений по физической культуре	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре
1.3	Техника метания копья.  Держание копья. Разбег. Длина разбега. Разбег от старта до контрольной отметки.	5		3	Осн. лит-ра №№ 1,2,3	Комплекс упражнений по физической культуре	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре

	Разбег от контрольной отметки до линии метания. Финальное усилие: расположение стоп и угол поворота таза. Сохранение равновесия.						
2	Особенности физической подготовки легкоатлетов метателей						
2.1	Средства ОФП метателей.  Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, упражнения со снарядами и на снарядах. Средства развития быстроты. Средства развития силы. Средства развития гибкости. Средства развития координации. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Круговой метод.	7		3	Осн. лит-ра №№ 1,2,3	Комплекс упражнений по физической культуре	Кейс-задания, Тестирование, Практическое задание
2.2	Специальная физическая подготовка легкоатлетов в метании гранаты.  Освоение беговой техники. Упражнениями для рук и плечевого пояса. Специальные бросковые упражнения. Имитации. Силовые упражнения специального характера. Специально подготовительные упражнения сходные по координационной структуре и режиму выполнения с основными упражнениями. Специально-подготовительные упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	7		3	Осн. лит-ра №№ 1,2,3	Комплекс упражнений по физической культуре	Кейс-задания, Тестирование, Практическое задание
2.3	Специальная физическая подготовка	7		2.8		Комплекс упражнений	Тестирование,

	<p>легкоатлетов в метании копья.</p> <p>Освоение беговой техники. Упражнениями для рук и плечевого пояса. Специальные бросковые упражнения. Имитации. Силовые упражнения специального характера. Специально подготовительные упражнения сходные по координационной структуре и режиму выполнения с основными упражнениями. Специально-подготовительные упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</p>				Доп. лит-ра № 1	по физической культуре	Практическое задание, Кейс-задания
2.4	Зачет		1	0.2			
Итого по 2 курсу 4 семестру		36	1	18			
3 курс / 5 семестр							
1	Средства, методы и основные принципы спортивной подготовки						
1.1	<p>Средства спортивной подготовки</p> <p>Общеподготовительные упражнения. Вспомогательные упражнения. Специально подготовительные упражнения. Соревновательные упражнения. Средства повышения общей выносливости легкоатлета. Средства повышения специальной выносливости.</p>	5		3	Осн. лит-ра №№ 2,3 Доп. лит-ра № 1	Комплекс упражнений по физической культуре	Тестирование, Устный опрос
1.2	Методы спортивной подготовки	5		3	Осн. лит-ра № 3 Доп. лит-ра №№ 1,2	Комплекс упражнений по физической культуре	Тестирование, Практическое задание



	Словесные, наглядные и практические методы. Методы практических упражнений: методы, направленные на освоение спортивной техники, методы, направленные на развитие двигательных качеств. Равномерный метод. Переменный метод. Повторный метод. Интервальный метод. Круговой метод. Игровой метод. Соревновательный метод.					культуре	
1.3	Принципы спортивной подготовки  Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принципы систематичности. Принцип динамичности.	5		3	Осн. лит-ра № 3 Доп. лит-ра №№ 1,2	Комплекс упражнений по физической культуре	Тестирование, Устный опрос
1.4	Нагрузки применяемые в спорте.  Аэробная, анаэробная, смешанная (аэробно-анаэробная) нагрузки. Основные компоненты нагрузок: характер работы, объем, интенсивность, характер отдыха, продолжительность интервалов отдыха.	5		3	Осн. лит-ра № 3	Комплекс упражнений по физической культуре	Практическое задание, Тестирование
2	Виды подготовки легкоатлета						
2.1	Общая характеристика видов подготовки легкоатлета  Цели и задачи спортивной тренировки. Система подготовки легкоатлетов. Средства и методы подготовки легкоатлетов. Восстановительные средства работоспособности. Психофизическая	6		2	Осн. лит-ра №№ 1,3	Комплекс упражнений по физической культуре	Комплекс упражнений по физической культуре, Устный опрос, Практическое задание

	тренировка. Аутогенная тренировка.						
2.2	Техническая, тактическая и теоретическая подготовка легкоатлета  Задачи и средства технической подготовки. Методы обучения. Оценка правильности выполнения упражнений и исправление ошибок. Задачи и средства тактической подготовки. Моральная, волевая и психологическая подготовка. Задачи и средства теоретической подготовки. Нетрадиционные средства в системе подготовки легкоатлета.	5		2	Осн. лит-ра №№ 1,3	Комплекс упражнений по физической культуре	Тестирование, Устный опрос, Практическое задание
2.3	Общая и специальная физическая подготовка легкоатлета.  Направленность общей физической подготовки. Направленность специальной физической подготовки. Средства общей физической подготовки легкоатлета. Средства специальной физической подготовки легкоатлета. Соотношение объёма средств общей и специальной физической подготовки в системе тренировки спортсмена.	5		2	Осн. лит-ра №№ 1,3 Доп. лит-ра № 2	Комплекс упражнений по физической культуре	Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание
Итого по 3 курсу 5 семестру		36		18			
3 курс / 6 семестр							
1	Построение спортивной подготовки легкоатлета						
1.1	Построение тренировочного занятия	5		3	Осн. лит-ра №№ 2,3	Комплекс упражнений	Устный опрос, Кейс-

	Задачи и содержание учебно-тренировочного занятия. Задачи и содержание подготовительной части занятия. Задачи и содержание основной части занятия. Задачи и содержание заключительной части занятия. Тренировочная нагрузка.					по физической культуре	задания, Тестирование
1.2	<p>Построение тренировочного микроцикла и мезоцикла</p> <p>Внешние признаки микроцикла. Фазы в структуре микроцикла. Характеристика втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. Внешние признаки мезоцикла. Характеристика втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, подводящих, а соревновательных и восстановительных мезоциклов.</p>	7		3	Осн. лит-ра №№ 2,3	Комплекс упражнений по физической культуре	Устный опрос, Тестирование
1.3	<p>Структура многолетней подготовки легкоатлета</p> <p>Характеристика структуры многолетней подготовки. Характеристика структуры многолетней подготовки в зависимости от масштаба времени. Стадии и этапы многолетней подготовки. Факторы, влияющие на рациональное построение многолетней спортивной тренировки.</p>	7		3	Осн. лит-ра №№ 2,3	Комплекс упражнений по физической культуре	Тестирование, Устный опрос
2	Управление процессом спортивной подготовки легкоатлета						

2.1	Управление в спортивной тренировке  Система воздействий на спортсмена. Целевой подбор и дозированная реализация воздействий на спортсменов. Эффективность управления. Срочный тренировочный эффект. Кумулятивный тренировочный эффект.	7		3	Осн. лит-ра № 3 Доп. лит-ра №№ 1,2	Комплекс упражнений по физической культуре	Устный опрос, Тестирование
2.2	Планирование в спортивной тренировке  Технология планирования процесса спортивной подготовки. Предмет планирования тренировочно-соревновательного процесса. Документы перспективного планирования. Документы оперативного планирования. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле.	7		3	Осн. лит-ра № 3 Доп. лит-ра №№ 1,2	Комплекс упражнений по физической культуре	Кейс-задания, Тестирование, Устный опрос
2.3	Контроль в спортивной тренировке  Основные положения контроля за спортивной подготовкой. Комплексность контроля. Характеристика оперативного контроля. Характеристика текущего контроля. Характеристика этапного контроля. Виды контроля в соответствии со сторонами подготовки.	7		2.8	Осн. лит-ра № 3 Доп. лит-ра №№ 1,2	Комплекс упражнений по физической культуре	Тестирование, Кейс-задания
3	Зачет		1	0.2			
Итого по 3 курсу 6 семестру		40	1	18			

Итого по дисциплине	220	3	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 поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Зачет)	
		Незачтено	Зачтено
УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знания не сформированы	Знания полностью сформированы
УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умения не сформированы	Умения в основном сформированы
УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой	Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для	Владение навыками не сформировано	Владение навыками в основном сформировано

для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
--	--	--	--

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
УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Устный опрос, тестовые задания
УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	комплекс упражнений по физической культуре, тестовые задания, Практическое задание, контрольный норматив
УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Практическое задание, контрольный норматив, кейс - задания, комплекс упражнений по физической культуре

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

Шкалы оценивания:

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

#### тестовые задания

1. Классификация легкоатлетических упражнений:
  - а) ходьба, бег, прыжки, метание, многоборье
  - б) прыжки в длину, прыжки в высоту, бег
  - в) метание копья, эстафетный бег, прыжки
  - г) прыжки в высоту, бег, метание копья
2. Разновидности бега:
  - а) спринтерский, эстафетный
  - б) гладкий, с препятствием, на местности, эстафетный
  - в) на стадионе, кросс на местности
  - г) кросс на местности, спринтерский бег
3. Легкая атлетика делится на разделы:
  - а) ходьба, бег, многоборье
  - б) ходьба, бег, метание, прыжки
  - в) бег, многоборье
  - г) метание, многоборье, прыжки, бег, ходьба
4. Стипель-чез это:
  - а) бег на 110 м с барьерами
  - б) бег по пересеченной местности
  - в) бег на 3000 м с препятствиями
  - г) бег на 400 м с барьерами
5. Виды гладкого бега:
  - а) спринтерский, средние, длинные, сверхдлинные, на время
  - б) спринтерский, средний, марафонский
  - в) средний, часовой, короткий
  - г) спринтерский, длинные, часовой

#### тестовые задания

1. Установите соответствие между понятием и определением средств легкой атлетики:  
А ходьба,  
Б гладкий бег,  
В барьерный бег,  
Г эстафетный бег,  
Д кроссовый бег,  
1 циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин,  
2 циклический вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, специальной выносливости,  
3 по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости,



4 по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости,  
 5 смешанный вид, бег по пересеченной местности, требующий проявления специальной выносливости, ловкости.

А	Б	В	Г	Д

2. Каждому виду легкой атлетики выберите соответствующие дистанции:

А средние дистанции,

Б короткие дистанции,

В длинные дистанции,

Г барьерный бег,

1 от 500 до 2000 м,

2 от 30 до 400 м,

3 3000 и 5000 м,

4 100,110 и 400 м.

А	Б	В	Г

3. Установите соответствие между видами подготовки легкоатлета и его средствами :

А техническая подготовка,

Б психологическая подготовка,

В физическая подготовка,

Г тактическая подготовка,

1 тактические формы выполнения специально подготовительных и соревновательных упражнений,

2 соревновательные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений,

специально-подготовительные упражнения, различные тренажерные устройства,

3 мобилизующие, коррегирующие (направляющие), релаксирующие (расслабляющие),

4 общая и специальная подготовка.

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:**

- **отлично** выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81 – 100 %;

- **хорошо** выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61 – 80 %;

- **удовлетворительно** выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41 – 60 %;

- **неудовлетворительно** выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 % и менее.

### Устный опрос

Устный опрос применяется как метод проверки знаний обучающихся по конкретной тематике

### Устный опрос

1. Техника безопасности на занятиях спортивной секции по легкой атлетике.
2. Дайте классификацию видам легкой атлетики.

3. Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин и женщин?
4. Где и как применяются легкоатлетические упражнения?
5. Дайте характеристику соревнованиям по легкой атлетике (календарь и виды соревнований).
6. Какое существует положение о соревнованиях? Дайте характеристику (составу и структуре) данного положения.
7. Каковы общие правила беговых видов спорта?
8. Назовите частные правила в отдельных беговых видах.
9. Перечислите общие правила в прыжках.
10. Расскажите о частных правилах в отдельных прыжковых видах.
11. Каковы общие правила в метаниях?
12. Дайте характеристику частным правилам в отдельных видах метаний.
13. Какие существуют правила соревнований в многоборье?
14. Каковы правила соревнований в закрытом помещении?
15. Каковы цель и задачи спортивной тренировки в легкой атлетике?
16. Охарактеризуйте основные принципы спортивной тренировки в легкой атлетике.
17. Дайте характеристику тренировочных и соревновательных нагрузок в различных видах легкой атлетики.
18. Каковы задачи, средства и методы подготовки легкоатлета?
19. В чем смысл периодизации спортивной тренировки?
20. Какие средства и методы следует применять легкоатлету при развитии быстроты, выносливости и скоростно-силовых качеств?

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания устного опроса

Описание методики оценивания выполнения устного 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:

- отлично 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.

- хорошо 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.

- удовлетворительно 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.

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

### **Кейс-задания**

Описание кейс-заданий: кейс-задание представляет собой ситуационную задачу, требующую осмысления, анализа, а затем решения. Решение кейс-задания должно быть аргументированным, содержать пояснения.

#### кейс - задания

**1.** Люди, которые просто увлекаются пробежками не выполняют разминку перед бегом и тому есть весомый аргумент – медленный бег и есть способ размяться. Но в процессе углубленного изучения

каждый непременно сталкивается с таким понятием как специальные беговые упражнения или СБУ.

Специальные беговые упражнения – это комплекс упражнений, направленный на развитие тех физических качеств, которые являются основными при занятиях бегом. Иными словами, СБУ выполняет ту же роль, что набор упражнений для тренажерного зала.

Задание: Составьте 9 специальных беговых упражнений.

2. Студент живет в режиме распределения времени, большая часть из которого связана с общественно-необходимой деятельностью, а малая часть проходит по индивидуальному плану. Его режим дня определен учебным планом занятий, самостоятельным усвоением научного материала. А это означает, что студенческая молодежь подвержена не только губительным факторам окружающей среды, но еще и умственным, психологическим перегрузкам, связанным с их общественно-необходимой деятельностью. Как же можно, а главное, чем, помочь студентам преодолеть, порой не простой, учебный процесс? Безусловно, утренней гимнастикой. Внедрением и освоением, комплекса упражнений, направленных на общее укрепление организма. Упражнения, входящие в этот комплекс, оказывают благоприятное воздействие на процесс пищеварения, формируют осанку, повышают иммунитет, стрессоустойчивость, улучшают кровообращение, работоспособность мозга.

Задание: Составьте упражнения для утренней гимнастики.

3. Объясните, для чего необходимо знать индекс массы тела. Рассчитайте свой индекс массы тела и сделайте вывод. Индекс Кетле = реальная масса тела (кг) / (рост (м))<sup>2</sup>.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения кейс - 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:**

**отлично** 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;

**хорошо** выставляется студенту, если задание проанализировано не очень подробно, не установлены все причинно-следственные связи, демонстрируются не очень высокие умения работать с источниками информации, не вполне уверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение кейс-задания, но имеет некоторые недочеты;

**удовлетворительно** 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;

**неудовлетворительно** 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.

### 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.

контрольный норматив

**Обязательные тесты для определения физической подготовленности**

**Бег 100 м.** Предназначается для определения скоростных способностей. Выполняется из положения низкого старта.

**Бег на 2000, 3000 м.** Предназначается для определения выносливости. Проводится на стадионе или ровной местности.

**Прыжок в длину с места.** Предназначается для определения скоросто-силовых способностей. Проводят на специально размеченном месте с точностью до 1 см или перпендикулярно линии старта закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Каждому студенту предоставляется по три попытки. В протокол заносится результат лучшей попытки.

**Поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине (девушки).** Предназначается для определения силы и силовой выносливости мышц – сгибателей туловища. Выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате). Ноги закреплены носками под нижней рейкой гимнастической стенки (или партнер прижимает ступни к полу), колени прямые, руки за головой, пальцы сцеплены «в замок». Упражнение выполняется на количество раз без учета времени.

**Подтягивание из виса на перекладине (юноши).** Предназначается для определения силы и силовой выносливости мышц рук. Показатель силы – количество подтягиваний. Юноши выполняют подтягивание из виса хватом сверху (ладони от себя) на высокой перекладине (ноги не касаются опоры).

**Девушки:** Бег 2000 м (мин. сек), Прыжки в длину (см), Прыжки в длину с места (см), Бег 100 (м), Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) кол-во раз, Поднимание и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).

**Юноши:** Бег 3000 м (мин. сек), Прыжки в длину (см), Прыжки в длину с места (см), Бег 100(м), Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз), Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз), В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения контрольных нормативов

**Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности** определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже чем на одно очко.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	3	4	5
Средние баллы оценки тестов в очках	2,0	3,0	3,5

**Девушки**

Тесты	Курс	Оценка				
		5	4	3	2	1
Бег 2000 м (мин. сек)	1	11.00	11.30	11.50	12.30	13.30
Прыжки в длину (см)	1	340	315	290	270	260
Прыжки в длину с	1	180	170	160	150	140

места (см)						
Бег 100 (м)	1	16.0	17.0	17.5	17.9	18.9
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) кол-во раз	1	12	10	7	4	2
Поднимание и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).	1	50	45	40	35	25

### Юноши

тесты	курс	Оценка				
		5	4	3	2	1
Бег 3000 м (мин. сек)	1	12.30	13.00	13.35	14.30	15.30
Прыжки в длину (см)	1	460	440	420	390	380
Прыжки в длину с места (см)	1	240	230	220	210	200
Бег 100(м)	1	13.5	14.0	14.3	14.8	15.0
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	1	10	9	6	5	3
Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	1	6	4	2	2	1
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	1	8	5	3	2	1

## Комплекс упражнений по физической культуре

Комплекс упражнений по физической культуре включает в себя общеразвивающие упражнения, утреннюю гигиеническую гимнастику, специальные упражнения, дыхательные упражнения и т.д.

комплекс упражнений по физической культуре

### Комплекс "Круговой тренировки" для развития быстроты

1. И.п.: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.
2. И.п.: наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Выполнение: вращение прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией прямой головы.
3. И.п.: высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 10 м.
4. И.п.: лежа на животе проползание по-пластунски под препятствием (высота ворот 30–40 см) с максимальной скоростью.
5. И.п.: упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.
6. И.п.: высокий старт. Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 100 до 120 м.

### Комплекс упражнений для занятий по легкой атлетике:

- 1) из упора стоя, согнувшись с опорой о барьер, покачивание, растягивая плечевые суставы;
- 2) из основной стойки бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе;
- 3) с двух шагов разбега прыжок в шаге с последующим повторением упражнений;
- 4) из упора лежа на скамейке отжимание, сгибая и разгибая руки;
- 5) из упора стоя у стены, бег с высоким подниманием коленей в быстром темпе;
- 6) из упора сидя (руки сзади, ноги в группировке) выпрямление ног в угол с последующим возвращением в исходное положение;
- 7) стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8-10м, метание теннисного мяча в баскетбольный щит (на дальность отскока) с повторением упражнения;
- 8) ходьба на внутренней и внешней стороне стопы на отрезке 10 или 20м;
- 9) из высокого старта бег на скорость по замкнутому кругу на расстояние 150 – 200м;
- 10) прыжки с двух шагов разбега с доставанием баскетбольного щита;
- 11) стоя в висе, подтягивание на перекладине с предварительным толчком ног;
- 12) узкая стойка ноги врозь, руками взявшись за бум, перелазание через бум;
- 13) прыжки в шаге с ноги на ногу через линейки на отрезках прямой 10 – 20м;
- 14) из низкого приседа передвижение в полном приседе по прямой или по кругу;
- 15) из высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 20-30м с повторением 4 или 6 раз

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения комплекса упражнений

Критерии оценивания комплекса упражнений:

"отлично" - подобранные упражнения формируют двигательные умения и навыки, качественное проведение комплекса упражнений с группой;

"хорошо" - подобранные упражнения формируют двигательные умения и навыки, проведение комплекса упражнений с группой с незначительными ошибками;

"удовлетворительно" - недостаточно верный подбор упражнений, слабое их выполнение;

"неудовлетворительно" - не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

### Практическое задание

Практическое задание

1. Провести комплекс ОРУ в подготовительной части занятия.
2. Провести комплекс специальных беговых упражнений.

3. Провести обучение технике низкого старта.
4. Провести обучение переходу со старта к стартовому разгону и бегу по дистанции.
5. Составить план - конспект учебно-тренировочного занятия по обучению технике спортивной ходьбы.
6. Составить план - конспект учебно-тренировочного занятия по совершенствованию техники бега на среднюю дистанцию.
7. Составить план - конспект учебно-тренировочного занятия по совершенствованию техники прыжка в длину с разбега.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практического задания

### ***Шкала оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять учебно-тренировочную деятельность***

**отлично** – 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.

**хорошо** – имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной тренировочной деятельности.

**удовлетворительно** – 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.

**неудовлетворительно** – учащийся не владеет умением осуществлять различные виды учебно-тренировочной деятельности.

### **Зачет**

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 1 курс / 2 семестр

1. Содержание легкой атлетики.
2. Краткая история развития.
3. Классификация видов легкой атлетики.
4. Основы тренировки в легкой атлетике. Принципы тренировки.
5. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики.
6. Общие и специальные упражнения для развития физических качеств.
7. Особенности тренировки в беге на короткие дистанции.
8. Особенности тренировки в беге на средние дистанции.
9. Анализ техники оздоровительной и спортивной ходьбы.
10. Анализ техники бега на короткие дистанции.
11. Анализ техники низкого и высокого старта.
12. Анализ техники бега на средние дистанции.
13. Анализ техники барьерного бега.
14. Анализ техники эстафетного бега.
15. Анализ техники специальных беговых упражнений.
16. Методы и средства развития быстроты средствами легкой атлетики.
17. Методы и средства развития выносливости средствами легкой атлетики.
18. Методы и средства развития силы средствами легкой атлетики.
19. Влияние возрастных особенностей на методику развития силы и быстроты

#### Примерные вопросы к зачету, 2 курс / 4 семестр

1. Особенности тренировки в метаниях.
2. Особенности тренировки в прыжках.
3. Особенности тренировки в многоборье.
4. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
5. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».
6. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы».
7. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
8. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».
9. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».
10. Анализ техники тройного прыжка с разбега.
11. Анализ техники толкания ядра.
12. Анализ техники метания диска.
13. Анализ техники метания копья.
14. Анализ техники метания мяча, гранаты.
15. Особенности организации тренировочного процесса.
16. Планирование тренировочного процесса.
17. Технология управления тренировочным процессом.
18. Построение тренировочных занятий.
19. Основы тренировки в легкой атлетике. Принципы тренировки.

#### Примерные вопросы к зачету, 3 курс / 6 семестр

1. Особенности тренировки в метаниях.
2. Особенности тренировки в прыжках.
3. Особенности тренировки в многоборье.
4. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
5. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».
6. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы».
7. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
8. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».
9. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».
10. Анализ техники тройного прыжка с разбега.
11. Анализ техники толкания ядра.
12. Анализ техники метания диска.
13. Анализ техники метания копья.
14. Анализ техники метания мяча, гранаты.
15. Особенности организации тренировочного процесса.
16. Планирование тренировочного процесса.
17. Технология управления тренировочным процессом.
18. Построение тренировочных занятий.
19. Основы тренировки в легкой атлетике. Принципы тренировки.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на зачёте

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



При оценивании зачета учитываются результаты всей практической деятельности студентов в рамках дисциплины в течение семестра. Зачет выставляется при условии правильного выполнения в полном объеме всех заданий.

Критерии оценки:

«**зачтено**» выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Все задания и практические работы за семестр выполнены полностью без неточностей и ошибок;

«**не зачтено**» 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 допустил грубые ошибки при выполнении практических работ в семестре или не выполнил задания.

### 1.3. Рейтинг-план дисциплины

Таблица перевода баллов текущего контроля в баллы рейтинга

	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
<b>0</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>1</b>	5	3	2	2	1	1	1	1	1	1
<b>2</b>		5	4	3	2	2	2	2	2	1
<b>3</b>			5	4	3	3	3	2	2	2
<b>4</b>				5	4	4	3	3	3	2
<b>5</b>					5	5	4	4	3	3
<b>6</b>						5	5	4	4	3
<b>7</b>							5	5	4	4
<b>8</b>								5	5	4
<b>9</b>									5	5
<b>10</b>										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. Легкоатлетические прыжки [Электронный ресурс] : учеб.-метод. материалы для студ. гуманит. вузов / МОиН РФ; СФ БашГУ; Авт.-сост. Э. Р. Салеев, В. М. Крылов; Под ред. С. В. Савченко и др. — Стерлитамак : Изд-во СФ БашГУ, 2017. — 89 с. <URL :[https://elib.bashedu.ru/dl/local/Saleev\\_Krylov\\_Legkoatleticheskie\\_pryzhki\\_ump\\_2017.pdf](https://elib.bashedu.ru/dl/local/Saleev_Krylov_Legkoatleticheskie_pryzhki_ump_2017.pdf)>.
2. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта : методические указания для студентов 1-3 курсов / Башкирский государственный университет; сост. С.С. Матвеев; А.Д. Султанов; В.Ю. Еремеев. — Уфа: РИЦ БашГУ, 2017. — Электрон. версия печ. публикации. — Доступ возможен через Электронную библиотеку БашГУ. — <URL:[https://elib.bashedu.ru/dl/local/Matveev\\_i\\_dr\\_sost\\_Metodika\\_obuchenija\\_tehnike\\_legkoatleticheskikh\\_vidov\\_sporta\\_mu\\_2017.pdf](https://elib.bashedu.ru/dl/local/Matveev_i_dr_sost_Metodika_obuchenija_tehnike_legkoatleticheskikh_vidov_sporta_mu_2017.pdf)>
3. 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>

#### Дополнительная литература

1. Теория и методика физической культуры : учебник для студ. вузов по направл. подг. 49.03.01 Физическая культура / О. Ю. Масалова .— Ростов-на-Дону : Феникс, 2018 .— 572 с.
2. 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. Office Professional Plus - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159-ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021
2. УПРЗА "Эколог" 4.0, Модуль "Застройка и высота", модуль "ГИС-Стандарт" - Договор №33-VIII-2018 от 30.08.2018г.
3. Windows - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159- ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021
4. 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)
5. Браузер Яндекс - Бесплатная лицензия [https://yandex.ru/legal/browser\\_agreement/index.html](https://yandex.ru/legal/browser_agreement/index.html)

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

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 10 (спортивный зал) (БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и	Табло электронное, скамейки , щит баскетбольный, сетка

	аттестации	волейбольная.
Аудитория 10 а (СЗ)(БФ)	Для хранения оборудования	Лыжи, воланы, мяч гандбольный, мяч футбольный, стартовые колодки, барьер, копья, гранаты, эстафетные палочки, стойки легкоатлетические, планка легкоатлетическая, мяч баскетбольный, мяч волейбольный.
Аудитория 30(БФ)	Для самостоятельной работы	Учебная мебель, компьютеры в сборе, принтер сапоп. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. УПРЗА "Эколог" 4.0, Модуль "Застройка и высота", модуль "ГИС-Стандарт" 3. Windows
Аудитория 34(БФ)	Для консультаций	Монитор, системный блок, мебель, мфу kyocera 2140. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Windows
Аудитория 42(БФ)	Для самостоятельной работы	Принтер сапоп, учебная мебель, компьютеры в сборе. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Windows 3. Браузер Google Chrome 4. Браузер Яндекс