Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 02.11.2026 13:11:35
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

УТВЕРЖДАЮ:
Декан
подписано ЭЦП Ардеев Р.Г.
(подпись, инициалы, фамилия)

«26» 02 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: легкая атлетика
(наименование дисциплины)

ОПОП ВО программа бакалавриата
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль, специализация)

Физическая культура, Дополнительное образование (Тренерская деятельность)
наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения
очная
(очная, очно-заочная, заочная)

Бирск 2026 г.

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профиль Физическая культура, Дополнительное образование (Тренерская деятельность), одобренного ученым советом Бирского филиала Уфимского университета науки и технологий (протокол №7 от 27.02.2026 г.) и утвержденного директором Бирского филиала 27.02.2026.

Зав.кафедрой кафедры физической культуры и спорта *(наименование кафедры разработчика программы)*	*подписано ЭЦП*	Кругликова В.С.
Разработчик программы	*подписано ЭЦП*	Ардеев Р.Г.
Руководитель образовательной программы	*подписано ЭЦП*	Кругликова В.С.

1. Цель дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1. Цель дисциплины

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

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1. – Результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной
код компетенции	наименование компетенции	
ПК-1	Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования.	ПК-1.1. Демонстрирует знание содержания предметной области в объеме, необходимом для преподавания
		ПК-1.2. Проектирует образовательный процесс по предмету с учетом возрастных особенностей обучающихся
		ПК-1.3. Реализует учебные занятия, применяя методы и приемы, соответствующие предметному содержанию
ПК-2	Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам.	ПК-2.1. Разрабатывает дополнительные общеобразовательные программы по профилю
		ПК-2.2. Проектирует и проводит занятия в системе дополнительного образования
		ПК-2.3. Оценивает результаты освоения обучающимися дополнительных образовательных программ

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 5 зачетные единицы (з.е.), 180 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины	180	9 семестр - 72 10 семестр - 108
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	72	9 семестр - 36 10 семестр - 36
в том числе:		
лекции	12	9 семестр - 6 10 семестр - 6
лабораторные занятия	52	9 семестр - 26 10 семестр - 26
практические занятия	8	9 семестр - 4 10 семестр - 4
Другие виды работ в соответствии с УП:		
контрольная работа	0.5	10 семестр - 1
консультации	1	10 семестр - 1
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	108	9 семестр - 36 10 семестр - 72
Из них:		
контроль	34.8	
ФКР:		
зачет	0.2	9 семестр - 1
зачет с оценкой	0	
курсовая работа (проект)	0	
экзамен	1.2	10 семестр - 1

3 Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности							Форма текущего контроля успеваемости
		Лек, час.	Лаб, час.	П, час.	Зч, час.	Эк, час.	КоР, час.	С	
5 курс / 9 семестр									
1	Основы проведения соревнований по легкой атлетике.								
1.1	Правила соревнований в легкой атлетике Общие положения (уровень, виды и характер соревнований). Календарь и положение о соревновании (программа	2						4	Тестирование, Групповой опрос

	соревнований, представители команд и участники). Судейская коллегия (должностные обязанности судей).								
1.2	Работа скретариата. Задачи секретариата и обязанности главного секретаря. Организация работы секретариата. Подготовка документации (прием заявок и карточек, правила проведения жеребьевки, определение победителей).	2						4	Групповой опрос
1.3	Подготовка документации соревнований Документы, выпускаемые до начала соревнований. Документы, выпускаемые во время соревнования. Документы, выпускаемые по окончании соревнования.		4	2				4	Тестирование, Групповой опрос
2	Теория спортивной тренировки в легкой атлетике								
2.1	Цель, задачи спортивной тренировки в легкой атлетике Цель, спортивной тренировки в легкой атлетике. Задачи, спортивной тренировки в легкой атлетике. Спортивная тренировка как важнейшая составная часть системы подготовки в различных видах легкой атлетики. Определение понятий: общая тренированность, специальная тренированность, вспомогательная тренированность, подготовленность. Средства общей и специальной тренированности в подготовке легкоатлетов различных специализаций.		2					2	Тестирование, Групповой опрос
2.2	Основы системы спортивной подготовки 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	2	2					2	Групповой опрос, Тестирование

	подготовки. Документы планирования. Нормы нагрузки для различных возрастных групп. Совместная работа врача и тренера.								
2.3	Средства, применяемые в спортивной тренировке легкоатлетов Группы средств, применяющиеся в спортивной тренировке легкоатлетов. Особенности обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений, применяемых в тренировке легкоатлетов различных специализаций. Классификация специально-подготовительные упражнения в зависимости от преимущественной направленности. Использование обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений в избранном виде легкой атлетики с учетом этапов многолетней подготовки спортсмена.		2					2	Тестирование, Групповой опрос
2.4	Методы, применяемые в спортивной тренировке легкоатлетов Классификация методов, применяемых в спортивной тренировке легкоатлетов. Характеристика методов обучения технике легкоатлетических видов и методы развития физических качеств. Использования метода круговой тренировки для решения задач физической подготовки легкоатлетов различных специализаций.		2					2	Групповой опрос, Тестирование
2.5	Техническая подготовка легкоатлетов различных специализаций Сущность и назначение технической подготовки в легкоатлетических видах спорта. Содержание понятий: эффективность техники, стабильность техники, вариативность техники, экономичность техники. Характеристика стадии и этапы технического совершенствования. Использование средств и методов технической подготовки в видах легкой атлетике на этапе предварительной и начальной подготовки спортсмена.		2					2	Тестирование, Групповой опрос

2.6	Тактическая подготовка легкоатлетов различных специализаций Сущность и назначение тактической подготовки. Специфика тактической борьбы в различных видах легкой атлетики. Различие задач общей и специальной тактической подготовки спортсменов легкоатлетов. Специфические средства и методы тактической подготовки легкоатлетов различных специализаций.		2					2Тестирование, Групповой опрос
2.7	Психологическая подготовка легкоатлетов различных специализаций Сущность и назначение психологической подготовки. Различие задач общей психологической подготовки и психической подготовки к конкретному соревнованию. Структура морально-волевых качеств легкоатлета. Методические приемы совершенствования волевой подготовленности. Психофизиологические, мобилизующие средства и методы психологической подготовки.		2					2Тестирование, Групповой опрос
2.8	Интеллектуальная и интегральная подготовка в легкой атлетике Назначение интеллектуальной подготовки. Содержание и формы интеллектуального (теоретического) образования спортсмена. Назначение интегральной подготовки в легкоатлетических видах спорта. Средства интегральной подготовки. Методические приемы повышения эффективности интегральной подготовки.		2					2Тестирование, Групповой опрос
2.9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методы исследования и оценки физического развития. Методы исследования и оценки функционального состояния. Методы исследования и оценки физических кондиций.		2					2Тестирование, Групповой опрос

2.10	Структура современной спортивной тренировки легкоатлета Характеристика макро-, мезо- и микроциклов. Структура годового тренировочного плана подготовки легкоатлета.		2					2 Групповой опрос
2.11	Методы исследования и оценки физических кондиций. Челночный бег на 10×10 м (оценка скоростных и координационных способностей); прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых способностей); поднимание туловища из положения лежа за 30 с (силовая выносливость мышц брюшного пресса); вис, согнув руки, на перекладине (оценка статической силовой выносливости мышц плечевого пояса); наклон туловища вперед из положения сидя (оценивается гибкость позвоночного столба); бег 1000 метров (оценка уровня аэробной выносливости).		2	2				3 Практическое задание, Групповой опрос
3	Зачет				1			0
Итого по 5 курсу 9 семестру		6	26	4	1			3
5 курс / 10 семестр								
1	Теория спортивной тренировки в легкой атлетике							
1.1	Планирование и учет учебно-тренировочного процесса. Значение планирования и учета для организации учебной работы и учебно-тренировочного процесса по с учащимися школ и в ДЮСШ. Виды планирования. Основные документы планирования, их составление. Основные виды учета. Учет успеваемости на уроках ФК, оценка технической подготовленности учащихся. Критерии оценок. Планирование учебно-спортивной работы в условиях школы.	2	2					4 Практическое задание, Тестирование, Групповой опрос

	Планирование спортивно-массовых мероприятий.								
1.2	Характеристика спортивной подготовленности. Виды подготовленности и их компоненты. Характеристика тренированности. Объективные и субъективные показатели тренированности. Компоненты теоретической подготовленности. Компоненты технической подготовленности. Компоненты общей и специальной физической подготовленности. Компоненты тактической и психологической подготовленности. Взаимосвязь компонентов и ее изменение в процессе спортивной подготовки. Выявление ведущих и поддерживающих компонентов. Значение функционального запаса компонентов. Динамика подготовленности в годичном цикле тренировки. Показатели спортивной формы. Характеристика утомления и процесса восстановления. Условия, способствующие эффективности тренировки.		2	2				4	Групповой опрос, Тестирование, Практическое задание
1.3	Построение тренировки в микроциклах подготовки легкоатлетов различных специализаций. Определение понятия «микроцикл». Содержание различных по типу микроциклов. Общая характеристика микроцикла. Типы тренировочных микроциклов. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Специфика воздействия на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками.	2	2					4	Групповой опрос, Практическое задание, Тестирование
1.4	Построение тренировки в мезоциклах подготовки легкоатлетов различных специализаций. Определение понятия «мезоцикл». Типы тренировочных мезоциклов используемых в подготовке легкоатлетов. Содержание различных по типу мезоциклов. Варианты сочетания		2					2	Тестирование, Групповой опрос

	микроциклов в мезоцикле в зависимости от направленности мезоцикла.								
1.5	Особенности построения макроциклов в тренировочном процессе легкоатлетов различной специализации. Задачи и общая характеристика макроциклов применяемых в процессе подготовки легкоатлетов. Виды и общая структура макроциклов в зависимости от квалификации и вида легкой атлетики. Продолжительность макроциклов подготовки легкоатлетов. Факторы, определяющие построение макроциклов подготовки легкоатлетов. Одноцикловое, двухцикловое, трехцикловое и т.д. построение годичного цикла (преимущества и недостатки). Особенности построения круглогодичной тренировки легкоатлетов, в зависимости от квалификации и вида легкой атлетики.		2					2	Групповой опрос, Тестирование, Практическое задание
1.6	Общая характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок. Определение понятий «нагрузка», «соревновательная нагрузка». Различия нагрузок по характеру, величине, направленности, сложности, психической напряженности и т.д. Зоны тренировочно–соревновательных нагрузок применяемых в тренировке легкоатлетов. Видоизменения параметров тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки легкоатлетов различных специализаций.		2					2	Групповой опрос, Практическое задание
1.7	Особенности управления учебно-тренировочным процессом в женской легкой атлетике. Специфика средств и методов, применяемых в тренировочном процессе легкоатлеток. Особенности развития функциональных возможностей женщин занимающихся легкой атлетикой. Варианты планирования тренировочных нагрузок в процессе подготовки женщин легкоатлеток.		2					2	Практическое задание, Групповой опрос

1.8	Особенности управления процессом спортивной тренировки в легкой атлетике. Характеристика компонентов, составляющих систему управления тренировкой легкоатлета. Выбор средств и методов в системе управления процессом подготовки легкоатлетов, в соответствии с величиной нагрузок, построения циклов, периодизации. Анализ динамики показателей и регулирование нагрузки в процессе управления спортивной подготовкой легкоатлетов	2	2					2	Практическое задание, Групповой опрос
1.9	Воспитание физических качеств средствами легкой атлетики Воспитание выносливости (кроссовая подготовка). Зоны выносливости. Воспитание гибкости (прыжки в высоту, барьерный бег). Воспитание ловкости (барьерный бег). Воспитание скоростно-силового физического качества (вертикальные прыжки). Воспитание скоростно-силового физического качества (все виды метаний). Воспитание скорости и ловкости (эстафетный бег).		6					7	Практическое задание, Групповой опрос
1.10	Методика тренировки в беге на выносливость на этапе начальной и углубленной специализации. Цель, задачи, учебно-тренировочного процесса в беге на выносливость. Характеристика состава и структуры видов подготовки, тренировочным средствам и методам. Характеристика соревновательной деятельности юных бегунов на средние и длинные дистанции. Модельные характеристики физической и технической подготовленности юных бегунов на средние дистанции. Контрольные и тестовые упражнения.		2					2	Групповой опрос, Практическое задание
1.11	Методика построения тренировочного занятия в процессе подготовки легкоатлетов. Структура тренировочного занятия. Характеристика вводно-		2					2	Групповой опрос, Практическое задание

	подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Специфика построения учебно-тренировочных занятий избирательной, комплексной направленности, а также занятий комплексной и избирательной направленности. Величины нагрузки, используемые в тренировочном занятии легкоатлетов различной квалификации. Виды и типы тренировочных занятий, применяемые в тренировке легкоатлетов.							
1.12	Моделирование и спортивной деятельности в различных дисциплинах легкой атлетики. Значение моделей и моделирования в процессе управления физической подготовкой легкоатлетов. Характеристика моделей соревновательной деятельности, морфофункциональных моделей и моделей подготовленности легкоатлетов различных специализаций. Модели крупных структурных образований тренировочного процесса: этапов многолетней подготовки, макроциклов и периодов подготовки.			2				2Практическое задание, Групповой опрос
2	Контрольная работа						1	0
3	Экзамен					1		3
Итого по 5 курсу 10 семестру		6	26	4		1	1	7
Итого по дисциплине		12	52	8	1	1	1	1

Таблица 4 – Лабораторные работы

№ п/п	Наименование лабораторных работ	Объем, час.

Таблица 5 – Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Наименование семинарских и практических работ	Объем, час.

4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

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.

Контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости

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

Тема 1. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса

1. Какой документ определяет стратегию подготовки легкоатлета на длительный срок?а) годичный планб) перспективный планв) этапный планг) текущий план
Правильный ответ: б
2. Что фиксируется в журнале учета тренировочных занятий?а) самочувствие спортсменаб) содержание тренировки, объем и интенсивность нагрузокв) результаты соревнованийг) медицинские показатели
Правильный ответ: б

Тема 2. Характеристика спортивной подготовленности

3. Какой вид подготовленности характеризует уровень развития физических качеств?а) техническаяб) тактическаяв) физическаяг) психологическая
Правильный ответ: в
4. Что относится к компонентам технической подготовленности?а) уровень развития силыб) объем освоенных двигательных действий и стабильность техникив) умение распределять силы на дистанцииг) эмоциональная устойчивость
Правильный ответ: б

Тема 3. Построение тренировки в микроциклах

5. Какова продолжительность микроцикла?а) 1–2 дняб) 2–14 днейв) 3–6 недельг) 6–12 месяцев
Правильный ответ: б
6. Какой тип микроцикла используется для восстановления после больших нагрузок?а) втягивающийб) ударныйв) восстановительныйг) соревновательный
Правильный ответ: в

Тема 4. Построение тренировки в мезоциклах

7. Какова продолжительность мезоцикла?а) 1–2 дняб) 2–14 днейв) 3–6 недельг) 6–12 месяцев
Правильный ответ: в
8. Какой мезоцикл направлен на подведение спортсмена к пику формы?а) втягивающийб) базовыйв) предсоревновательныйг) восстановительный
Правильный ответ: в

Тема 5. Построение макроциклов

9. Какой период макроцикла следует после соревновательного?а) подготовительныйб) переходныйв) базовыйг) предсоревновательный
Правильный ответ: б
10. Какой вариант макроцикла предполагает два основных соревновательных периода в году?а) одноцикловыйб) двухцикловыйв) трёхцикловыйг) непрерывный
Правильный ответ: б

Тема 6. Тренировочные и соревновательные нагрузки

11. Что характеризует объем тренировочной нагрузки?а) скорость выполнения упражненийб) суммарное количество выполненной работыв) частота сердечных сокращенийг) эмоциональное состояние спортсмена
Правильный ответ: б
12. Какая зона интенсивности соответствует работе максимальной мощности?а) аэробнаяб) смешаннаяв) анаэробнаяг) восстановительная
Правильный ответ: в

Тема 7. Управление в женской легкой атлетике

13. Какие фазы ОМЦ необходимо учитывать при планировании нагрузок?а) только фазу менструацииб) все фазы циклав) только овуляторную фазуг) только фолликулярную фазу
Правильный ответ: б
14. В какую фазу ОМЦ рекомендуется снижать тренировочную нагрузку?а) в фолликулярнуюб) в овуляторнуюв) в лютеиновуюг) в менструальную
Правильный ответ: г

Тема 8. Управление тренировочным процессом

15. Какой этап управления включает сбор информации о состоянии спортсмена?а) планированиеб) контрольв) коррекцияг) организация
Правильный ответ: б
16. Что является основным методом контроля в управлении тренировкой?а) педагогическое наблюдениеб) самонаблюдениев) медицинское обследованиег) все перечисленное
Правильный ответ: г

Тема 9. Воспитание физических качеств

17. Какое физическое качество преимущественно развивается при беге на короткие дистанции?а) выносливостьб) быстротав) гибкостьг) ловкость
Правильный ответ: б
18. Какое физическое качество развивается при беге на длинные дистанции?а) быстротаб) силав) выносливостьг) гибкость
Правильный ответ: в

Тема 10. Тренировка в беге на выносливость

19. Какая задача решается на этапе начальной специализации в беге на выносливость?а) достижение максимальных результатовб) развитие общей выносливостив) совершенствование специальной выносливостиг) подведение к пику формы
Правильный ответ: б
20. Какое соотношение объема и интенсивности характерно для этапа углубленной специализации?а) объем растет, интенсивность снижаетсяб) объем снижается, интенсивность растетв) объем и интенсивность растут одновременног) объем и интенсивность остаются неизменными
Правильный ответ: б

Тема 11. Построение тренировочного занятия

21. Какая часть тренировочного занятия решает задачу подготовки организма к предстоящей работе?а) подготовительнаяб) основнаяв) заключительнаяг) соревновательная
Правильный ответ: а
22. Что проводится в заключительной части занятия?а) разминкаб) изучение нового материалав) упражнения на восстановление и подведение итоговг) контрольные нормативы
Правильный ответ: в

Тема 12. Моделирование спортивной деятельности

23. Что понимается под модельными характеристиками спортсмена?а) идеальные показатели подготовленности и соревновательной деятельностиб) результаты последнего соревнованияв) данные медицинского обследованияг) личные достижения тренера
Правильный ответ: а
24. Для чего используются модельные характеристики в подготовке легкоатлетов?а) для отбора и управления тренировочным процессомб) для заполнения документациив) для отчетности перед федерациейг) для проведения соревнований
Правильный ответ: а

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

Темы контрольных работ
Дисциплина: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: легкая атлетика
Раздел: Теория спортивной тренировки в легкой атлетике

№	Тема контрольной работы
1	Планирование учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике: виды планов и их характеристика
2	Учет учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике: формы и содержание
3	Характеристика спортивной подготовленности легкоатлета: виды и компоненты
4	Физическая подготовленность легкоатлета: компоненты и методы оценки
5	Техническая подготовленность легкоатлета: критерии и показатели

6	Тактическая и психологическая подготовленность легкоатлета
7	Построение тренировки в микроциклах подготовки легкоатлетов различных специализаций
8	Типы микроциклов в легкой атлетике и их характеристика
9	Построение тренировки в мезоциклах подготовки легкоатлетов различных специализаций
10	Типы мезоциклов в легкой атлетике и их характеристика
11	Особенности построения макроциклов в тренировочном процессе легкоатлетов различной специализации
12	Общая характеристика тренировочных нагрузок в легкой атлетике
13	Общая характеристика соревновательных нагрузок в легкой атлетике
14	Особенности управления учебно-тренировочным процессом в женской легкой атлетике
15	Особенности управления процессом спортивной тренировки в легкой атлетике
16	Воспитание физических качеств средствами легкой атлетики
17	Методика тренировки в беге на выносливость на этапе начальной специализации
18	Методика тренировки в беге на выносливость на этапе углубленной специализации
19	Методика построения тренировочного занятия в процессе подготовки легкоатлетов
20	Моделирование спортивной деятельности в различных дисциплинах легкой атлетики

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения контрольной работы

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

Критерии оценки (в баллах):

- **9-10** баллов выставляется студенту, если в теоретическом вопросе полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно

использованы научные термины; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владение навыками практической деятельности; кейс-задание решено на высоком уровне, содержит пояснения; тестовые задания решены 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

1. Титульная часть

- **Тема** (например: «Построение тренировки в микроциклах подготовки легкоатлетов»)
- **Цель и задачи** конспекта
- **Вид подготовки** (теоретическая, методическая)

2. Основное содержание

Конспект должен раскрывать:

Для теоретических разделов (спортивная подготовленность, нагрузки, управление процессом):

- Определение ключевых понятий (виды подготовленности, компоненты, тренировочная нагрузка)
- Характеристика структурных компонентов
- Классификации и типологии
- Закономерности и принципы построения

Для разделов по планированию (микро-, мезо-, макроциклы):

- Характеристика цикла (длительность, задачи, структура)
- Типы циклов и их особенности для разных специализаций легкоатлетов
- Примеры построения для конкретных дисциплин (спринт, средние дистанции, прыжки, метания)
- Схемы распределения нагрузок по дням/неделям/этапам

Для методических разделов (тренировка в беге на выносливость, построение занятия):

- Этапы подготовки (начальная, углубленная специализация)
- Средства и методы тренировки
- Структура тренировочного занятия и его частей
- Соответствие упражнений задачам занятия

Для раздела моделирования:

- Модельные характеристики для различных дисциплин

- Критерии технического мастерства
- Биомеханические показатели техники

3. Практическая часть (при необходимости)

Для разделов, связанных с методикой:

- **Конспект тренировочного занятия** по установленной форме
- **Комплексы упражнений** (общеразвивающих, специальных, подводящих)
- **Схемы построения циклов** (недельный цикл для конкретного этапа подготовки)

4. Форма конспекта тренировочного занятия

Часть занятия	**Содержание**	**Дозировка**	**Методические указания**
Подготовительная			
Основная			
Заключительная			

5. Обязательные компоненты

- **Источники литературы** (не менее 3–5)
- **Выводы** по разделу
- **Схемы, таблицы, графики** для наглядности

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

Тема 1. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса

1. Дайте определение планирования учебно-тренировочного процесса. Какие виды планов существуют в легкой атлетике?
2. Охарактеризуйте перспективный, годичный, этапный и текущий планы подготовки.
3. Какие формы учета тренировочной работы применяются в легкой атлетике?
4. Какие показатели фиксируются в журнале учета тренировочных занятий?
5. Как осуществляется коррекция планов по результатам учета?

Тема 2. Характеристика спортивной подготовленности. Виды подготовленности и их компоненты

1. Раскройте понятие «спортивная подготовленность». Какие виды подготовленности выделяются?
2. Охарактеризуйте компоненты физической подготовленности легкоатлета.
3. Какие показатели характеризуют техническую подготовленность легкоатлета?
4. Что включает тактическая подготовленность легкоатлета?
5. Какие компоненты входят в психологическую подготовленность спортсмена?

Тема 3. Построение тренировки в микроциклах подготовки легкоатлетов различных специализаций

1. Дайте определение микроцикла. Какова его продолжительность?
2. Какие типы микроциклов выделяются в легкой атлетике?
3. Охарактеризуйте втягивающий, ударный, подводящий и восстановительный микроциклы.
4. В чем особенности построения микроциклов для спринтеров?
5. В чем особенности построения микроциклов для стайеров?

Тема 4. Построение тренировки в мезоциклах подготовки легкоатлетов различных специализаций

1. Дайте определение мезоцикла. Какова его продолжительность?
2. Какие типы мезоциклов выделяются в легкой атлетике?
3. Охарактеризуйте втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный и соревновательный мезоциклы.
4. В чем особенности построения мезоциклов для прыгунов?
5. В чем особенности построения мезоциклов для метателей?

Тема 5. Особенности построения макроциклов в тренировочном процессе легкоатлетов различной специализации

1. Дайте определение макроцикла. Какие периоды в него входят?
2. Охарактеризуйте подготовительный, соревновательный и переходный периоды макроцикла.
3. Какие варианты построения макроциклов существуют (одноцикловое, двухцикловое)?
4. В чем особенности построения макроцикла для спринтеров?
5. В чем особенности построения макроцикла для стайеров?

Тема 6. Общая характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок

1. Раскройте понятие «тренировочная нагрузка». Какие компоненты её характеризуют?
2. Что такое объем и интенсивность нагрузки? Как они соотносятся?
3. Какие зоны интенсивности выделяются в легкой атлетике?
4. Охарактеризуйте соревновательную нагрузку. Чем она отличается от тренировочной?
5. Как осуществляется контроль и регулирование нагрузок?

Тема 7. Особенности управления учебно-тренировочным процессом в женской легкой атлетике

1. Какие физиологические особенности женского организма необходимо учитывать при построении тренировки?
2. Как фазы ОМЦ влияют на планирование тренировочных нагрузок?
3. Какие корректировки вносятся в тренировочный процесс в зависимости от фазы цикла?
4. Какие особенности имеют средства и методы подготовки в женской легкой атлетике?
5. Как осуществляется контроль за состоянием спортсменок?

Тема 8. Особенности управления процессом спортивной тренировки в легкой атлетике

1. Раскройте понятие «управление тренировочным процессом». Какие этапы оно включает?
2. Какие методы контроля применяются в управлении подготовкой легкоатлетов?
3. Как осуществляется коррекция тренировочного процесса по результатам контроля?
4. Какова роль тренера в управлении подготовкой спортсмена?
5. Как учитываются индивидуальные особенности спортсмена в управлении тренировкой?

Тема 9. Воспитание физических качеств средствами легкой атлетики

1. Какие физические качества воспитываются средствами легкой атлетики?
2. Охарактеризуйте методику развития быстроты средствами легкой атлетики.
3. Охарактеризуйте методику развития силы средствами легкой атлетики.
4. Охарактеризуйте методику развития выносливости средствами легкой атлетики.
5. Охарактеризуйте методику развития гибкости и ловкости средствами легкой атлетики.

Тема 10. Методика тренировки в беге на выносливость на этапе начальной и углубленной специализации

1. Какие задачи решаются на этапе начальной специализации в беге на выносливость?
2. Какие средства и методы используются на этапе начальной специализации?
3. Какие задачи решаются на этапе углубленной специализации?
4. Какие средства и методы используются на этапе углубленной специализации?
5. Как изменяются объем и интенсивность нагрузок от начальной к углубленной специализации?

Тема 11. Методика построения тренировочного занятия в процессе подготовки легкоатлетов

1. Какова структура тренировочного занятия по легкой атлетике?
2. Какие задачи решаются в подготовительной части занятия?
3. Какие задачи решаются в основной части занятия?
4. Какие задачи решаются в заключительной части занятия?
5. Как подбираются средства и методы для каждой части занятия?

Тема 12. Моделирование спортивной деятельности в различных дисциплинах легкой атлетики

1. Раскройте понятие «моделирование спортивной деятельности».
2. Какие модельные характеристики используются для спринтеров?
3. Какие модельные характеристики используются для стайеров?
4. Какие модельные характеристики используются для прыгунов и метателей?
5. Как применяются модельные характеристики в управлении подготовкой легкоатлетов?

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания группового опроса

Описание методики оценивания выполнения группового опроса: при оценке ответа студента на устный вопрос учитывается: насколько раскрыто содержание темы, структурированность ответа, его логичность, умение формулировать ответ, уровень понимания материала.
Критерии оценки
5 баллов выставляется студенту, если: в ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
4 балла выставляется студенту, если: основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень

понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
3 балла выставляется студенту, если: тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
0-2 балла выставляется студенту, если: тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

Практическое задание

№	Тема	Практическое задание
1	**Планирование и учет учебно-тренировочного процесса**	Разработать **годовой план-график** распределения тренировочных нагрузок для группы легкоатлетов (специализация по выбору) на этапе углубленной специализации. Заполнить **журнал учета** тренировочных занятий за неделю.
2	**Характеристика спортивной подготовленности. Виды подготовленности и их компоненты**	Провести **оценку уровня физической подготовленности** легкоатлета по контрольным нормативам (бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места, подтягивание). Составить **профиль подготовленности** (физическая, техническая, тактическая, психологическая) и дать заключение.
3	**Построение тренировки в микроциклах подготовки легкоатлетов различных специализаций**	Разработать **микроцикл** (недельный) для легкоатлета-спринтера и легкоатлета-стайера. Указать тип микроцикла (втягивающий, ударный, подводящий, восстановительный), распределить нагрузки по дням.
4	**Построение тренировки в мезоциклах подготовки легкоатлетов различных специализаций**	Разработать **мезоцикл** (4–6 недель) для подготовки к соревнованиям в беге на средние дистанции. Определить задачи этапа, динамику объема и интенсивности, средства и методы.
5	**Особенности построения макроциклов в тренировочном процессе**	Составить **схему макроцикла** (годичного) для легкоатлета-прыгуна или метателя. Указать

	легкоатлетов различной специализации	периоды (подготовительный, соревновательный, переходный), этапы, их продолжительность и задачи.
6	**Общая характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок**	Подобрать **комплекс упражнений** с указанием объема и интенсивности для развития специальной выносливости. Составить **таблицу распределения нагрузок** по зонам интенсивности (аэробная, смешанная, анаэробная).
7	**Особенности управления учебно-тренировочным процессом в женской легкой атлетике**	Разработать **план тренировок** на неделю для спортсменки с учётом фаз ОМЦ. Обосновать корректировку нагрузки в зависимости от фазы цикла.
8	**Особенности управления процессом спортивной тренировки в легкой атлетике**	Провести **педагогическое наблюдение** за тренировочным занятием. Составить **протокол анализа** занятия: задачи, средства, методы, нагрузка, плотность, замечания.
9	**Воспитание физических качеств средствами легкой атлетики**	Подобрать **комплекс упражнений** для развития одного из физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость) средствами легкой атлетики. Указать дозировку и методические указания.
10	**Методика тренировки в беге на выносливость на этапе начальной и углубленной специализации**	Разработать **план-конспект тренировочного занятия** по бегу на выносливость для этапа начальной специализации. Подобрать средства и методы для развития общей и специальной выносливости.
11	**Методика построения тренировочного занятия в процессе подготовки легкоатлетов**	Разработать **план-конспект тренировочного занятия** для легкоатлетов (вид по выбору). Указать цели, задачи, структуру, содержание частей, дозировку, методические указания.
12	**Моделирование спортивной деятельности в различных дисциплинах легкой атлетики**	Составить **модельные характеристики** для спортсмена (дисциплина по выбору). Включить показатели

		физической, технической, тактической подготовленности и соревновательной деятельности.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практических заданий

Описание методики оценивания: при оценке выполнения практических заданий наибольшее внимание должно быть уделено тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны ли определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, использованы ли аргументированные доказательства, опыт деятельности, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высок уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.
Критерии оценки (в баллах) (должны строго соответствовать рейтинг плану по макс. и мин. колич. баллов и только для тех, кто учится с использованием модульно-рейтинговой системы обучения и оценки успеваемости студентов):
- **2** балла выставляется студенту, если задание грамотно проанализировано, установлены причинно-следственные связи, демонстрируются умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено оптимальное решение практического задания;
- **1** балл выставляется студенту, если задание проанализировано поверхностно, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируются слабые умения работать с источниками информации, неуверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение практического задания, но имеет значительные недочеты;
- **0** баллов выставляется студенту, если задание не проанализировано, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируется отсутствие умения работать с источниками информации, не сформированы навыки практической деятельности, решение практического задания не найдено.

Зачет

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 5 курс / 9 семестр

1. Общие положения (уровень, виды и характер соревнований).
2. Календарь и положение о соревновании (программа соревнований, представители команд и участники).
3. Судейская коллегия (должностные обязанности судей).
4. Задачи секретариата и обязанности главного секретаря.
5. Организация работы секретариата.
6. Подготовка документации (прием заявок и карточек, правила проведения жеребьевки, определение победителей).
7. Составить последовательность действий по оформлению полной документации.
8. Документы, выпускаемые до начала соревнований.
9. Сформулируйте цель, спортивной тренировки в легкой атлетике. Задачи, спортивной тренировки в легкой атлетике.
10. Спортивная тренировка как важнейшая составная часть системы подготовки в различных видах легкой атлетики.
11. Определите понятия: общая тренированность, специальная тренированность, вспомогательная тренированность, подготовленность. Приведите примеры использования

средств, обеспечивающих общую и специальную тренированность в подготовке легкоатлетов различных специализаций.
12. Закономерности и принципы системы спортивной подготовки.
13. Основные средства спортивной подготовки.
14. Методы тренировки, варианты и сочетания методов.
15. Возрастные этапы многолетней подготовки.
16. Варианты периодизации круглогодичной тренировки.
17. Классификация циклов по продолжительности и направленности нагрузок.
18. Виды планирования подготовки.
19. Документы планирования.
20. Нормы нагрузки для различных возрастных групп. Совместная работа врача и тренера.
21. Какие группы средств, применяются в спортивной тренировке легкоатлетов.
22. Особенности обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений, применяемых в тренировке легкоатлетов различных специализаций.
23. Классифицируйте специально-подготовительные упражнения в зависимости от преимущественной направленности.
24. Приведите примеры использования обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений в избранном виде легкой атлетики с учетом этапов многолетней подготовки спортсмена.
25. Дайте классификацию методов, применяемых в спортивной тренировке легкоатлетов.
26. Охарактеризуйте методы обучения технике легкоатлетических видов и методы развития физических качеств.
27. Приведите пример использования метода круговой тренировки для решения задач физической подготовки легкоатлетов различных специализаций.
28. Раскройте сущность и назначение технической подготовки в легкоатлетических видах спорта.
29. Раскройте содержание понятий: эффективность техники, стабильность техники, вариативность техники, экономичность техники.
30. Охарактеризуйте стадии и этапы технического совершенствования.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания зачета

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

Экзаменационные билеты

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

Примерные вопросы к экзамену, 5 курс / 10 семестр

1. Общие положения (уровень, виды и характер соревнований).
2. Календарь и положение о соревновании (программа соревнований, представители команд и участники).
3. Судейская коллегия (должностные обязанности судей).
4. Задачи секретариата и обязанности главного секретаря.
5. Организация работы секретариата.
6. Подготовка документации (прием заявок и карточек, правила проведения жеребьевки, определение победителей).
7. Составить последовательность действий по оформлению полной документации.

8. Документы, выпускаемые до начала соревнований.
9. Сформулируйте цель, спортивной тренировки в легкой атлетике. Задачи, спортивной тренировки в легкой атлетике.
10. Спортивная тренировка как важнейшая составная часть системы подготовки в различных видах легкой атлетики.
11. Определите понятия: общая тренированность, специальная тренированность, вспомогательная тренированность, подготовленность. Приведите примеры использования средств, обеспечивающих общую и специальную тренированность в подготовке легкоатлетов различных специализаций.
12. Закономерности и принципы системы спортивной подготовки.
13. Основные средства спортивной подготовки.
14. Методы тренировки, варианты и сочетания методов.
15. Возрастные этапы многолетней подготовки.
16. Варианты периодизации круглогодичной тренировки.
17. Классификация циклов по продолжительности и направленности нагрузок.
18. Виды планирования подготовки.
19. Документы планирования.
20. Нормы нагрузки для различных возрастных групп. Совместная работа врача и тренера.
21. Какие группы средств, применяются в спортивной тренировке легкоатлетов.
22. Особенности обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений, применяемых в тренировке легкоатлетов различных специализаций.
23. Классифицируйте специально-подготовительные упражнения в зависимости от преимущественной направленности.
24. Приведите примеры использования обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений в избранном виде легкой атлетики с учетом этапов многолетней подготовки спортсмена.
25. Дайте классификацию методов, применяемых в спортивной тренировке легкоатлетов.
26. Охарактеризуйте методы обучения технике легкоатлетических видов и методы развития физических качеств.
27. Приведите пример использования метода круговой тренировки для решения задач физической подготовки легкоатлетов различных специализаций.
28. Раскройте сущность и назначение технической подготовки в легкоатлетических видах спорта.
29. Раскройте содержание понятий: эффективность техники, стабильность техники, вариативность техники, экономичность техники.
30. Охарактеризуйте стадии и этапы технического совершенствования.
31. Приведите примеры использования средств и методов технической подготовки в видах легкой атлетике на этапе предварительной и начальной подготовки спортсмена.
32. Раскройте сущность и назначение тактической подготовки. Какова специфика тактической борьбы в различных видах легкой атлетики.
33. Определите различие задач общей и специальной тактической подготовки спортсменов легкоатлетов.
34. Перечислите специфические средства и методы тактической подготовки легкоатлетов различных специализаций.
35. Раскройте сущность и назначение психологической подготовки.
36. Определите различие задач общей психологической подготовки и психической подготовки к конкретному соревнованию.
37. Структура морально-волевых качеств легкоатлета.
38. Методические приемы совершенствования волевой подготовленности. Приведите примеры психофизиологических, мобилизующих средств и методов психологической подготовки.
39. Назначение интеллектуальной подготовки. Раскройте содержание и формы интеллектуального (теоретического) образования спортсмена.

40. Назначение интегральной подготовки в легкоатлетических видах спорта. Средства интегральной подготовки. Методические приемы повышения эффективности интегральной подготовки.
41. Приведите примеры использования средств и методов теоретической подготовки в выбранном виде легкой атлетики.
42. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
43. Методы исследования и оценки функционального состояния.
44. Методы исследования и оценки физических кондиций.

Образец экзаменационного билета

<table>
<tr><td colspan="2">МИНОБРНАУКИ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ
Кафедра физической культуры и спорта</td></tr>
<tr><td>Дисциплина: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: легкая атлетика
очная форма обучения
5 курс 10 семестр</td><td>Курсовые экзамены 20__-20__ г.
Направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль: Физическая культура,
Дополнительное образование (Тренерская деятельность)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Экзаменационный билет № 1
1. Календарь и положение о соревновании (программа соревнований, представители команд и участники).
2. Приведите примеры использования обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений в избранном виде легкой атлетики с учетом этапов многолетней подготовки спортсмена.
3. Выполнить практическое задание</td></tr>
<tr><td>Дата утверждения: __.__._____</td><td>Заведующий кафедрой
_____</td></tr>
</table>

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.

Задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме:

9 семестр - зачет, 10 семестр - экзамен.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины.

Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах.

Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции проверяются с помощью компетентностно-ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов.

Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине при использовании модульно-рейтинговой системы

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

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

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

Шкалы оценивания:

для экзамена:

от 45 до 59 баллов – «удовлетворительно»;

от 60 до 79 баллов – «хорошо»;

от 80 баллов – «отлично».

для зачета:

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

не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов.

Рейтинг-план дисциплины

Таблица перевода баллов текущего контроля в баллы рейтинга

	5	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	5	3	2	2	1	1	1	1	1	1
2		5	4	3	2	2	2	2	2	1
3			5	4	3	3	3	2	2	2
4				5	4	4	3	3	3	2
5					5	5	4	4	3	3
6						5	5	4	4	3
7							5	5	4	4
8								5	5	4
9									5	5
10										5

Рейтинг-план дисциплины представлен в Приложении 1.

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

5.1. Основная учебная литература

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

5.2. Дополнительная учебная литература

1. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – Москва: Спорт, 2017. – 320 с. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229

2. Забелина Л. Г. Легкая атлетика / Л. Г. Забелина; Нечунаева Е. Е. — Новосибирск : НГТУ, 2010 .— 59 с. URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993
3. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студ. учрежд. ВПО, обуч. по напр. подг. "Пед. образование" / Ж. К. Холодов , В. С. Кузнецов .— 11-е изд.,стер. — Москва : Академия, 2013 .— 479 с.

5.3. Другие учебно-методические материалы

6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

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 npoed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://npoed.ru/.
8. Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://edu.bashkortostan.ru/.
9. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.garant.ru/.

Программное обеспечение

1. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html
2. LIBREOFFICE - Договор №0301400003023000002 от 14.03.2023 (бессрочный)
3. Операционная система Astra Linux - Договор 0301400003023000002 от 14 марта 2023 бессрочно
4. Браузер Яндекс - Бесплатная лицензия https://yandex.ru/legal/browser_agreement/index.html

7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 1 (тренажерный зал) (БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Весы, гантеля, дорожка беговая larsen tm8420a, кроссовер, мат гимнастический, перекладина, тренажер, шведская стенка.
Аудитория 1 б (тренажерный зал)(БФ)	Для хранения оборудования	Коврик, обруч гимнастический, скакалка, степ-платформа.
Аудитория 10 (спортивный зал) (БФ)	Семинарская, Для контроля и аттестации	Сетка волейбольная, скамейки , щит баскетбольный.
Аудитория 10 а (СЗ)(БФ)	Для хранения оборудования	Барьер, гранаты, копья, мяч, планка легкоатлетическая, стартовые колодки, стойки легкоатлетические, эстафетные палочки, ядро женское, ядро мужское.
Аудитория 1 а (компьютерный класс)(БФ)	Семинарская, Для курсового проектирования, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Компьютер, мебель. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Браузер Google Chrome
Аудитория 301 Читальный зал (электронный каталог)(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютер, мебель, принтер, сканер hp scanyet g2410. Программное обеспечение 1. Браузер Google Chrome 2. LIBREOFFICE
Аудитория 406(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Доска, мебель, проектор, учебно-методические пособия "теория и методика легкой атлетики", экран. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux 3. Браузер Google Chrome 4. Браузер Яндекс
Открытый стадион широкого профиля(ГЗ)	Семинарская	Сектор для прыжков в длину, спаренная беговая дорожка 60 метров.
Читальный зал(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютер, ксерокс, мебель, принтер, учебно-методические материалы. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система

		Astra Linux