Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 02.11.2026 13:45:05
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, Биология
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, Биология, 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*	Кудисова Е.А.

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

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. Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области
		ПК-1.2. Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области
		ПК-1.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования
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. Знать предметную область профильных дисциплин
		ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных дисциплин
		ПК-2.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы (з.е.), 72 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

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

3 Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности					Форма текущего контроля успеваемости
		Лек, час.	Лаб, час.	П, час.	ДЗ, час.	СРС, час.	
5 курс / 9 семестр							
1	Основы проведения соревнований по легкой атлетике.						
2	Правило соревнований в легкой атлетике. 1.Общие положения (уровень, виды и характер соревнований).2.Календарь и положение о соревновании (программа соревнований, представители команд и участники).3. Судейская коллегия (должностные обязанности судей)	2		1		4	Групповой опрос
3	Работа скретариата. 1. Задачи секретариата и обязанности главного секретаря.2. Организация работы	2		1		2	Групповой опрос

	секретариата.3. Подготовка документации (прием заявок и карточек, правила проведения жеребьевки, определение победителей).						
4	Подготовка документации. Составить последовательность действий по оформлению полной документации.Документы, выпускаемые до начала соревнований. Документы, выпускаемые во время соревнования.Документы, выпускаемые по окончании соревнования.		6	2		9.8	Практическое задание
5	Теория спортивной тренировки в легкой атлетике.						
6	Цель, задачи спортивной тренировки в легкой атлетике. Сформулируйте цель, спортивной тренировки в легкой атлетике. Задачи, спортивной тренировки в легкой атлетике. Спортивная тренировка как важнейшая составная часть системы подготовки в различных видах легкой атлетики. Определите понятия: общая тренированность, специальная тренированность, вспомогательная тренированность, подготовленность. Приведите примеры использования средств, обеспечивающих общую и специальную тренированность в подготовке легкоатлетов различных специализаций.	2	6			4	Групповой опрос
7	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 подготовки. Документы планирования. Нормы нагрузки для различных возрастных групп. Совместная работа врача и тренера.		6			4	Групповой опрос

8	Средства, применяемые в спортивной тренировке легкоатлетов. Какие группы средств, применяются в спортивной тренировке легкоатлетов. Особенности обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений, применяемых в тренировке легкоатлетов различных специализаций. Классифицируйте специально-подготовительные упражнения в зависимости от преимущественной направленности. Приведите примеры использования обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений в избранном виде легкой атлетики с учетом этапов многолетней подготовки спортсмена.		4			6	Групповой опрос
9	Методы, применяемые в спортивной тренировке легкоатлетов. Дайте классификацию методов, применяемых в спортивной тренировке легкоатлетов. Охарактеризуйте методы обучения технике легкоатлетических видов и методы развития физических качеств. Приведите пример использования метода круговой тренировки для решения задач физической подготовки легкоатлетов различных специализаций.		4			6	Групповой опрос
10	Дифференцированный зачет				1	0.2	
Итого по 5 курсу 9 семестру		6	26	4	1	36	
Итого по дисциплине		6	26	4	1	36	

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

Конспект

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

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения конспекта

Критерии оценки конспекта:
1.Соответствие содержания теме;
2.Правильная структурированность информации;
3.Наличие логической связи изложенной информации;
4.Соответствие оформления требованиям;
5.Аккуратность и грамотность изложения;
6.Работа сдана в срок.
Оценка «5» - конспект составлен по плану, соблюдается логичность, последовательность изложения материала, качественное внешнее оформление, объем - 4 тетрадные страницы;
Оценка «4» - конспект выполнен по плану, но некоторые вопросы раскрыты не полностью, есть небольшие недочеты в работе, объем – 4 тетрадные страницы;
Оценка «3» - при выполнении конспекта наблюдается отклонение от плана, нарушена логичность, отсутствует внутренняя логика изложения, удовлетворительное внешнее оформление, объем менее 4 страниц;
Оценка «2» - тема не раскрыта, неудовлетворительное внешнее оформление, объем менее 2 страниц.

Групповой опрос

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

15. Равномерный, «фартлек», интервальный, переменный, темповой, повторный, «до отказа», контрольный, соревновательный, поточный, одновременный, круговой, игровой.

Общие положения (уровень, виды и характер соревнований).
Календарь и положение о соревновании (программа соревнований, представители команд и участники).
Судейская коллегия (должностные обязанности судей)
Сформулируйте цель, спортивной тренировки в легкой атлетике. Задачи, спортивной тренировки в легкой атлетике. Спортивная тренировка как важнейшая составная часть системы подготовки в различных видах легкой атлетики. Определите понятия: общая тренированность, специальная тренированность, вспомогательная тренированность, подготовленность. Приведите примеры использования средств, обеспечивающих общую и специальную тренированность в подготовке легкоатлетов различных специализаций.
Закономерности и принципы системы спортивной подготовки. Основные средства спортивной подготовки. Методы тренировки, варианты и сочетания методов. Возрастные этапы многолетней подготовки. Варианты периодизации круглогодичной тренировки. Классификация циклов по продолжительности и направленности нагрузок. Виды планирования подготовки. Документы планирования. Нормы нагрузки для различных возрастных групп. Совместная работа врача и тренера.
Общие положения (уровень, виды и характер соревнований).
Календарь и положение о соревновании (программа соревнований, представители команд и участники).
Судейская коллегия (должностные обязанности судей)
Сформулируйте цель, спортивной тренировки в легкой атлетике. Задачи, спортивной тренировки в легкой атлетике. Спортивная тренировка как важнейшая составная часть системы подготовки в различных видах легкой атлетики. Определите понятия: общая тренированность, специальная тренированность, вспомогательная тренированность, подготовленность. Приведите примеры использования средств, обеспечивающих общую и специальную тренированность в подготовке легкоатлетов различных специализаций.
Закономерности и принципы системы спортивной подготовки. Основные средства спортивной подготовки. Методы тренировки, варианты и сочетания методов. Возрастные этапы многолетней подготовки. Варианты периодизации круглогодичной тренировки. Классификация циклов по продолжительности и направленности нагрузок. Виды планирования подготовки. Документы планирования. Нормы нагрузки для различных возрастных групп. Совместная работа врача и тренера.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения группового опроса

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

Практическое задание

Составить программу учебно-тренировочного процесса для женщин на примере одного из видов легкой атлетики.
Составить программу управления процессом спортивной тренировки в легкой атлетике.

Составить программу тренировочных и соревновательных нагрузок в легкой атлетике.
Составить программу макроциклов в тренировочном процессе легкоатлетов различной специализации.
Составить программу в мезоциклах подготовки легкоатлетов различных специализаций.
Составить программу воспитания выносливости (кроссовая подготовка).
Составить программу воспитания гибкости (прыжки в высоту, барьерный бег).
Составить программу воспитания ловкости (барьерный бег).
Составить программу воспитания скоростно-силового физического качества (прыжки).
Составить программу воспитания скоростно-силового физического качества (метания).
Составить программу воспитания скорости и ловкости (эстафетный бег).
Составить программу методики тренировки в беге на выносливость на этапе начальной и углубленной специализации.
Составить программу методики построения тренировочного занятия в процессе подготовки легкоатлетов.
Составить модели спортивной деятельности в различных дисциплинах легкой атлетики.

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

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практического задания

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

Дифференцированный зачет

Примерные вопросы к дифзачету, 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.
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. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
42. Методы исследования и оценки физического развития.
43. Методы исследования и оценки функционального состояния.
44. Методы исследования и оценки физических кондиций: -челночный бег на 10×10 м (оценка скоростных и координационных способностей); - прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых способностей); -поднимание туловища из положения лежа за 30 с (силовая выносливость мышц брюшного пресса); -вис, согнув руки, на перекладине (оценка статической силовой выносливости мышц плечевого пояса); -наклон туловища вперед из положения сидя (оценивается гибкость позвоночного столба); - бег 1000 метров (оценка уровня аэробной выносливости).

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания диф. зачета

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 - дифзачет.

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:

Шкалы оценивания:

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

5.2. Дополнительная учебная литература

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

5.3. 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

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 б (тренажерный зал)(БФ)	Для хранения оборудования	Коврик, обруч гимнастический, скакалка, степ-платформа.
Аудитория 1 а (компьютерный класс)(БФ)	Семинарская, 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
Открытый стадион широкого профиля(ГЗ)	Семинарская	Баскетбольный щит, волейбольная сетка, препятствие "забор с наклонной доской", препятствие "лабиринт", препятствие "одиночный окоп для стрельбы и метания гранаты", препятствие "разрушенная лестница", препятствие "разрушенный

		мост", препятствие "ров", препятствие "стенка с двумя проломами", сектор для прыжков в длину, спаренная беговая дорожка 60 метров, футбольные ворота.
Читальный зал(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютер, ксерокс, мебель, принтер, учебно-методические материалы. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux