Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 02.11.2026 12:47:09
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал

ФАКУЛЬТЕТ ФИЛОЛОГИИ И МЕЖКУЛЬТУРНЫХ КОММУНИКАЦИЙ

УТВЕРЖДАЮ:
Декан
подписано ЭЦП Лысова О.В.
(подпись, инициалы, фамилия)

«26» 02 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивные секции
(наименование дисциплины)

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

направленность (профиль, специализация)

Родной (башкирский) язык и литература, Русский язык и литература
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 Родной (башкирский) язык и литература, Русский язык и литература, 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*	Илиева А.А.
Руководитель образовательной программы	*подписано ЭЦП*	Абдуллина А.Ш.

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, владений и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для поддержания должного уровня специальной физической подготовленности, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную деятельность.

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	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни
		УК-7.3. Демонстрирует систему практических умений и навыков при выполнении техники двигательных действий при реализации конкретной профессиональной деятельности

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 9.1 зачетные единицы (з.е.), 328 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины	328	1 семестр - 54 2 семестр - 54 3 семестр - 54 4 семестр - 54 5 семестр - 54 6 семестр - 58
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	220	1 семестр - 36 2 семестр - 36

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
		3 семестр - 36 4 семестр - 36 5 семестр - 36 6 семестр - 40
в том числе:		
лекции	0	
лабораторные занятия	0	
практические занятия	220	1 семестр - 36 2 семестр - 36 3 семестр - 36 4 семестр - 36 5 семестр - 36 6 семестр - 40
Другие виды работ в соответствии с УП:		
контрольная работа	0	
консультации	0	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	108	1 семестр - 18 2 семестр - 18 3 семестр - 18 4 семестр - 18 5 семестр - 18 6 семестр - 18
Из них:		
контроль	0	
ФКР:		
зачет	0.6	2 семестр - 1 4 семестр - 1 6 семестр - 1
зачет с оценкой	0	
курсовая работа (проект)	0	
экзамен	0	

3 Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности			Форма текущего контроля успеваемости
		П, час.	Зч, час.	СРС, час.	
1 курс / 1 семестр					
1	История, возникновение, развитие и современное состояние легкой атлетики.				
1.1	Возникновение и этапы развития легкой атлетики. Обзор научных исследований и проблемы развития легкой атлетики.	2			Групповой опрос

1.2	Классификация и терминология легкой атлетики. Предмет, задачи, содержание курса, требования комплексной подготовки студентов. Основные термины в легкой атлетике, требования, международная терминология ее применение в практической деятельности. Изучение правил соревнований.	2			Групповой опрос
1.3	Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Особенности занятий легкой атлетикой со студентами. Содержание и организация учебных занятий по легкой атлетике в вузе.Методы и средства развития быстроты, выносливости, силы на уроках легкой атлетики.	2		2	Групповой опрос
1.4	О значении утренней гигиенической гимнастики. Структура и содержание утренней гигиенической гимнастики. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.	2		4	Информационный поиск
1.5	Освоение техники общеразвивающих и специальных упражнений для совершенствования общефизической и специальной физической подготовленности. Освоение техники общефизических и специальных упражнений для совершенствования двигательных действий и техники легкоатлетических упражнений. Совершенствование в технике выполнения общеразвивающих и специальных упражнений. Их использование для направленного развития основных физических качеств.	2		4	Конспект
2	Основы техники легкоатлетических видов.				
2.1	Основы техники спортивной ходьбы и бега. Ходьба и бег – естественные способы передвижения человека.	2			Групповой опрос
2.2	Основы техники легкоатлетических видов. Основы техники ходьбы. Основы техники бега. Основы техники метаний.	2			Групповой опрос
2.3	Бег на короткие дистанции.	2			Кейс-задания,

	Особенности тренировочного процесса в беге на короткие дистанции.				Контрольный норматив
2.4	Бег на средние дистанции. Особенности тренировочного процесса в беге на средние дистанции.	12		4	Контрольный норматив
2.5	Тренировки в беге на длинные дистанции. Особенности тренировочного процесса в беге на длинные дистанции.	8		4	Контрольный норматив, Тестирование
Итого по 1 курсу 1 семестру		36		18	
1 курс / 2 семестр					
1	Физкультурно-оздоровительные технологии.				
1.1	Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием оздоровительного бега и ходьбы. Оздоровительный бег и ходьба. Укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем средствами легкой атлетики.	2		2	Групповой опрос
1.2	Виды метаний. Особенности техники метаний.	2		2	Групповой опрос
1.3	Метание малого мяча. Методика метания малого мяча.	2		2	Групповой опрос
1.4	Метание гранаты. Техника метания гранаты.	2		2	Групповой опрос
2	Барьерный бег.				
2.1	Виды барьерного бега. Техника бега между барьерами, ритм барьерного бега.	4		2	Контрольный норматив
2.2	Виды эстафетного бега. Тренировка передачи эстафетной палочки.	12		2	Контрольный норматив, Реферат
2.3	Челночный бег. Правила и техника челночного бега.	12		5.8	Контрольный норматив
3	Зачет		1	0.2	

Итого по 1 курсу 2 семестру		36	1	18	
2 курс / 3 семестр					
1	Основы техники прыжков.				
1.1	Освоение техники общеразвивающих и специальных упражнений. Совершенствование в технике выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.	2		2	Групповой опрос
1.2	Виды легкоатлетических прыжков. Особенности техники легкоатлетических прыжков.	2		2	Кейс-задания, Групповой опрос
2	Прыжок в высоту.				
2.1	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Специальные упражнения прыгуна в высоту. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат.	2		2	Контрольный норматив
2.2	Прыжок в высоту с разбега способом "перекидной". Специальные упражнения прыгуна в высоту. Прыжок в высоту с разбега способом перекидной» на результат.	2		2	Контрольный норматив
2.3	Прыжок в высоту с разбега способом «фосбери-флоп». Техника прыжка в высоту способом фосбери-флоп.	2		2	Контрольный норматив
3	Прыжки в длину.				
3.1	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Техника прыжка с места.	2		2	Контрольный норматив
3.2	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Совершенствование прыжка в длину. Прыжок в	6		2	Контрольный норматив

	длину способом «прогнувшись» на результат.				
3.3	Тройной прыжок с разбега. Техника тройного прыжка.	6		4	Контрольный норматив
3.4	Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Техника прыжка в длину с разбега способом «ножницы».	12			Контрольный норматив
Итого по 2 курсу 3 семестру		36		18	
2 курс / 4 семестр					
1	Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая и психологическая подготовка в легкой атлетике.				
1.1	Освоение техники общеразвивающих и специальных упражнений. Освоение техники общефизических и специальных упражнений для совершенствования двигательных действий и техники легкоатлетических упражнений.	2		4	Групповой опрос
1.2	Обеспечение техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Обеспечение безопасности на занятиях по легкой атлетике в беге, в метаниях, в прыжках в длину, в прыжках в высоту, в кроссовых пробегах, на занятиях, на соревнованиях.	2		4	Групповой опрос
1.3	Анализ техники бегового шага. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции.	4		4	Контрольный норматив
1.4	Выполнение практического норматива. Выполнение нормативов ГТО.	4		4	Контрольный норматив
1.5	Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием оздоровительного бега и ходьбы. Оздоровительный бег и ходьба. Укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем средствами легкой атлетики.	4			Групповой опрос
2	Использование легкой атлетики в рекреационной деятельности.				

2.1	Задачи, средства, методы и формы рекреационной деятельности по циклам занятий различной продолжительности. Использование средств легкой атлетики для восстановления и укрепления здоровья. Приобщения к здоровому образу жизни.	6			Групповой опрос
2.2	Оздоровительное значение легкоатлетических упражнений. Обучение технике бега по прямой. Совершенствование техники: специальные беговые упражнения.	6			Групповой опрос
2.3	Обучение легкоатлета общеразвивающим упражнениям. ОРУ и последовательность разминки.	4			Групповой опрос
2.4	О значении утренней гигиенической гимнастики. Освоение техники упражнений утренней гимнастике.	4		1.8	Групповой опрос
3	Зачет		1	0.2	
Итого по 2 курсу 4 семестру		36	1	18	
3 курс / 5 семестр					
1	Совершенствование техники бега.				
1.1	Обучение технике специальных беговых упражнений. Техника специальных беговых упражнений.	2		4	Контрольный норматив
1.2	Совершенствование техники СБУ. Освоение техники общефизических и специальных упражнений для совершенствования двигательных действий и техники легкоатлетических упражнений.	2		2	Контрольный норматив
1.3	Совершенствование техники низкого старта. Овладение техникой основных подводящих и специальных упражнений по обучению технике бега с низкого старта.	2		2	Контрольный норматив
1.4	Совершенствование техники бега по дистанции.	6		4	Контрольный

	Техника старта. Равномерный бег. Техника финиширования.				норматив
2	Совершенствование скоростно-силовой подготовки.				
2.1	Совершенствование скоростно-силовой подготовки. Методы развития скоростно-силовых способностей.	8		4	Контрольный норматив
2.2	Совершенствование общефизической подготовки. Методы совершенствования ОФП.	4		2	Контрольный норматив
2.3	Развитие специальной выносливости бегуна. Физиологические основы выносливости. Средства и методы развития специальной выносливости.	4			Контрольный норматив
2.4	Общефизическая подготовка. Развитие всесторонних и специальных физических качеств.	8			Контрольный норматив
Итого по 3 курсу 5 семестру		36		18	
3 курс / 6 семестр					
1	Совершенствование техники бега и общефизических, специальных упражнений.				
1.1	Тренировка техники общеразвивающих и специальных упражнений. Характеристика упражнений. Особенности ОРУ. Классификация ОРУ. Методика применения ОРУ.	2		2	Контрольный норматив
1.2	Совершенствование техники СБУ. Объяснение упражнения. Команда для исполнения исходного положения. Команда для начала упражнения. Замечания в процессе выполнения упражнения. Команда для окончания упражнения.	4		2	Групповой опрос
1.3	Совершенствование технике бега на короткие дистанции.	2		2	Контрольный норматив

	Теоретическая часть. Анализ и работа над бегом по прямой. Анализ и работа над бегом с поворотом. Отработка стартовых навыков и разгона. Анализ техники финиширования. Применение полученных ранее навыков.				
1.4	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Технике бега на средние дистанции. Основные элементы техники бега. Обучение бега по прямой с постоянной скоростью. Обучение технике бега по повороту.	2		2	Контрольный норматив
1.5	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Методика обучения технике бега на длинные дистанции. Обучение технике кроссового бега.	8		6	Контрольный норматив
2	Освоение техники метаний.				
2.1	Тренировка техники метаний. Легкоатлетические метания (диск, ядро, молот, копье, граната). Техника метания различных снарядов.	8			Групповой опрос
2.2	Совершенствование техники метаний. Совершенствование техники метания гранаты.	6			Контрольный норматив
3	Совершенствование техники прыжков.				
3.1	Совершенствование техники прыжков в высоту. Теоретические знания. Подводящие упражнения. Объяснение техники.	4		2	Контрольный норматив
3.2	Совершенствование техники прыжков в длину. Методика обучения технике прыжков.	4		1.8	Контрольный норматив
4	Зачет		1	0.2	
Итого по 3 курсу 6 семестру		40	1	18	
Итого по дисциплине		220	3	108	

Таблица 4 – Практические (семинарские) занятия

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

1 курс / 1 семестр		
1.	Этапы развития легкой атлетики.	2
2.	Основные термины в легкой атлетике.	2
3.	Методы и средства развития быстроты, выносливости, силы на уроках легкой атлетики.	2
4.	Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.	2
5.	Совершенствование в технике выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.	2
6.	Разучивание техники бега	2
7.	Основы техники ходьбы.	2
8.	Техника бега на короткие дистанции	2
9.	Техника бега на средние дистанции	12
10.	Разучивание техники бега на длинные дистанции.	8
2 курс / 3 семестр		
1.	Освоение техники общеразвивающих и специальных упражнений.	2
2.	Особенности техники легкоатлетических прыжков.	2
3.	Специальные упражнения прыгуна в высоту.	2
4.	Прыжок в высоту с разбега способом перекидной» на результат.	2
5.	Техника прыжка в высоту способом фосбери-флоп.	2
6.	Техника прыжка с места.	2
7.	Совершенствование прыжка в длину.	6
8.	Техника тройного прыжка.	6
9.	Техника прыжка в длину с разбега способом «ножницы».	12
2 курс / 4 семестр		
1.	Освоение техники общефизических и специальных упражнений	2
2.	Обеспечение безопасности на занятиях по легкой атлетике	2
3.	Обучение технике бега на короткие и средние дистанции.	4
4.	Выполнение нормативов ГТО.	4
5.	Оздоровительный бег и ходьба.	4
6.	Использование средств легкой атлетики для восстановления и укрепления здоровья.	6
7.	Обучение технике бега по прямой.	6
8.	Обучение легкоатлета общеразвивающим	4

	упражнениям.	
9.	Освоение техники упражнений утренней гимнастике.	4
3 курс / 6 семестр		
1.	Методика применения ОРУ.	2
2.	Совершенствование техники СБУ.	4
3.	Совершенствование технике бега на короткие дистанции.	2
4.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2
5.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	8
6.	Тренировка техники метаний.	8
7.	Совершенствование техники метаний.	6
8.	Совершенствование техники прыжков в высоту.	4
9.	Совершенствование техники прыжков в длину.	4
3 курс / 5 семестр		
1.	ехника специальных беговых упражнений.	2
2.	Освоение техники общефизических и специальных упражнений	2
3.	Совершенствование техники низкого старта.	2
4.	Совершенствование техники бега по дистанции.	6
5.	Методы развития скоростно-силовых способностей.	8
6.	Методы совершенствования ОФП.	4
7.	Развитие специальной выносливости бегуна.	4
8.	Развитие всесторонних и специальных физических качеств.	8
1 курс / 2 семестр		
1.	Оздоровительный бег и ходьба.	2
2.	Разучивание техники метаний.	2
3.	Метание малого мяча.	2
4.	Метание гранаты.	2
5.	баръерный бег.	4
6.	Тренировка передачи эстафетной палочки.	12
7.	Челночный бег.	12

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

Что является основным специфическим средством физического воспитания?

1. Естественные свойства природы; 2. Физическое упражнение;
2. Санитарно-гигиенические факторы; 4. Соревновательная деятельность.

Что относится к средствам физического воспитания?

1. Подвижные игры, гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание, лыжная подготовка;
2. Соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима дня, питания, отдыха, личная гигиена;
3. Физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы;
4. Солнце, воздух, вода.
   Описать технику бега на короткие дистанции:
5. туловище отклонено назад, поясница прогнута;
6. туловище сохраняет небольшой наклон вперед, руки, согнутые в локтях, двигаются в боковой плоскости, пальцы полусогнуты и не напряжены;
7. туловище прямое, руки сильно согнуты в локтях;
8. энергичные повороты туловища.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения тестирования

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

Критерии оценки*:*

- оценка **"отлично"** выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81 – 100 %;
- оценка **"хорошо"** выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61 – 80 %;
- оценка **"удовлетворительно"** выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41 – 60 %;
- оценка **"неудовлетворительно"** выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 %;

Кейс-задания

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

Кейс-задание 1. Люди, которые просто увлекаются пробежками не выполняют разминку перед бегом и тому есть весомый аргумент – медленный бег и есть способ размяться. Но в процессе углубленного изучения каждый непременно сталкивается с таким понятием как специальные беговые упражнения или СБУ.
Специальные беговые упражнения – это комплекс упражнений, направленный на развитие тех физических качеств, которые являются основными при занятиях бегом. Иными словами, **СБУ** выполняет ту же роль, что набор упражнений для тренажерного зала.
Задание: Составьте 9 специальных беговых упражнений.
Кейс-задание 2. Студент живет в режиме распределения времени, большая часть из которого связанна с общественно-необходимой деятельностью, а малая часть проходит по индивидуальному плану. Его режим дня определен учебным планом занятий, самостоятельным усвоением научного материала. А это означает, что студенческая молодежь подвержена не только губительным факторам окружающей среды, но еще и умственным, психологическим перегрузкам, связанным с их общественно-необходимой деятельностью. Как же можно, а главное, чем, помочь студентам преодолеть, порой не простой, учебный процесс? Безусловно, утренней гимнастикой. Внедрением и освоением, комплекса упражнений, направленных на общее укрепление организма. Упражнения, входящие в этот комплекс, оказывают благоприятное воздействие на процесс пищеварения, формируют осанку, повышают иммунитет, стрессоустойчивость, улучшают кровообращение, работоспособность мозга.
Задание: Составьте упражнения для утренней гимнастики.
Кейс-задание 3. Объясните, для чего необходимо знать индекс массы тела. Рассчитайте свой индекс массы тела и сделайте вывод. Индекс Кетле = реальная масса тела (кг) / (рост (м)) 2.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения кейс-задания

Описание методики оценивания: при оценке решения кейс-задания наибольшее внимание должно быть уделено тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны ли определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, использованы ли аргументированные доказательства, опыт деятельности, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высок уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.
Критерии оценки:
- оценка **"отлично"** выставляется студенту, если задание грамотно и четко проанализировано, установлены причинно-следственные связи, демонстрируются умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено оптимальное решение кейс-задание;
оценка **"хорошо"** выставляется студенту, если задание проанализировано, установлены причинно-следственные связи, демонстрируются умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено одно из возможных решений кейс-задание, но имеются некоторые недочеты
-оценка **"удовлетворительно"** выставляется студенту, если задание проанализировано поверхностно, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируются слабые умения работать с источниками информации, неуверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение кейс-задания, но имеет значительные недочеты;
- оценка **"неудовлетворительно"** выставляется студенту, если задание не проанализировано, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируется отсутствие умения работать с источниками информации, не сформированы навыки практической деятельности, решение кейс-задания не найдено.

Конспект

Связь легкой атлетики с другими видами спорта.
Содержание и задачи курса легкой атлетики и основные требования, предъявляемые к студентам.

Основы техники ходьбы и бега: структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты, позы).
Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях.
Совершенствование техники эстафетного бега
Совершенствование техники бега на короткие дистанции
Виды прыжков и их эволюция.
Сходство и различия в технике различных видов метаний
Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения конспекта

При оценивании ответа на конспекте следует уделять внимание тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто ли содержание понятий, верно ли использованы научные термины; использованы ли при ответе ранее приобретенные знания; раскрыты ли в процессе причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать знениями, анализировать информацию.
Критерии оценки (в баллах):
- **оценка "отлично"** выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания; раскрыты причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;
- **оценка "хорошо"** выставляется студенту, если 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; демонстрируются хороший уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;
- **оценка"удовлетворительно"**выставляется студенту, если недостаточно раскрыто основное содержание учебного материала, не последовательно; определения понятий недостаточно четкие; допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию низкий;
- **оценка "неудовлетворительно"** выставляется студенту, если не раскрыто содержание учебного материала, изложено фрагментарно, определения понятий не четкие; допущены значительные ошибки в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию очень низкий.

Информационный поиск

1. Почему физическое воспитание является важным направлением социальной политики государства?
2. Что такое культура и ее характерные особенности?
3. Каков состав ценностей физической культуры и способы их передачи от общества к личности?
4. Чем объясняется тесная взаимосвязь физической и духовной культур?
5. Каковы личностные ценности физической культуры?
6. Дайте краткую характеристику понятий, отражающих ценности физической культуры.
7. Какие факторы позволяют называть физическую культуру социальным феноменом?
8. Каков механизм приобретения индивидуальных ценностей физической культуры?
9. Почему физическая культура является существенным фактором социального прогресса?
10. Почему организм является единой саморегулирующей системой?
11. Каково строение и как функционирует мышечная система?
12. Каково строение и как функционирует кровеносно-сосудистая система?
13. Каково строение и как функционирует дыхательная система?

14. Каково строение и как функционирует пищеварительная система?
15. Каково строение и как функционируют выделительная и сенсорные системы?
16. Как влияет двигательная активность на развитие: а) костной и мышечной систем;б) сердечно-сосудистой и дыхательной систем; в) пищеварительной и нервной систем;г) на повышение иммунитета к неблагоприятным факторам внешней среды.
17. Определение понятий: физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
18. Профессиональная направленность физического воспитания.
19. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
20. Социальные функции физической культуры и спорта.
21. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
22. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
23. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения информационного поиска

Описание методики оценивания выполнения информационного поиска: оценка за выполнение информационного поиска ставится на основании качества собранного теоретического материала по предложенной теме, умений и навыков работы с информацией и информационными системами, навыков разработки презентации, способности анализировать и систематизировать найденный теоретический материал.

Критерии оценки*:*

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, если демонстрируется знание темы; демонстрируются умения и навыки работы с информацией и информационными системами, навыки разработки презентации, умение обобщить и структуировать собранный теоретический материал; владение навыками анализа и систематизации найденного теоретического материала;
- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если демонстрируется знание темы; демонстрируются умения и навыки работы с информацией и информационными системами, навыки разработки презентации; демонстрируются некоторые недостатки в умении обобщить и структуировать собранный теоретический материал; демонстрируются некоторые недостатки во владении навыками анализа и систематизации найденного теоретического материала;
- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если демонстрируются неполные знание темы; демонстрируются слабые умения и навыки работы с информацией и информационными системами, слабые навыки разработки презентации; демонстрируются заметные недостатки в умении обобщить и структуировать собранный теоретический материал; демонстрируются серьезные недостатки во владении навыками анализа и систематизации найденного теоретического материала;
- **оценка «неудовлетворительно»** балла выставляется студенту, если демонстрируются полное или почти полное отсутствие знание темы, умений и навыков работы с информацией и информационными системами; слабые навыки разработки презентации; демонстрируются значительные недостатки в умении обобщить и структуировать собранный теоретический материал; демонстрируются отсутствие навыков анализа и систематизации найденного теоретического материала.

Контрольный норматив

Данный метод дает возможность с помощью специально подобранных контрольных упражнений и нормативов оценить уровень физической, технической, тактической и других сторон

подготовленности испытуемых, а также изменение этого уровня на различных этапах учебно-тренировочного процесса.

VI СТУПЕНЬ — Нормы ГТО(для мужчин 18-29 лет)*

№ п/п	**Виды испытаний(тесты)**мужчины	**Возраст** (мужчины)					
		18-24 (лет)			25-29 (лет)		
Обязательные испытания (тесты)		бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок
1.	Бег на 30 м (сек.)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (сек.)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (сек.)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2.	Бег на 3 км (мин.сек)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	12	15	7	9	13
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	28	32	44	22	25	39
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	21	25	43	19	23	40
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
Испытания (тесты) по выбору							

5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	450	-	-	-
	или прыжок в длину с местатолчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7.	Метание спортивного снарядавесом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	33	37	48	30	35	45
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин.сек)**	27.00	25.30	22.00	27.30	26.30	22.30
	или кросс на 5 км(бег по пресеченной местности (мин.с)	26.00	25.00	22.00	26.30	26.00	22.30
10.	Плавание на 50 м (мин.сек)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0,55
11.	Стрельба из пневматической винтовки с	15	20	25	15	20	25

	открытым прицеломиз положения сидя или стояс опорой локтей о стол или стойку,дистанция — 10 м (очки)						
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристический походс проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	15					
Кол-во испытаний (тестов)в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Кол-во испытаний (тестов),которые необходимо выполнитьдля получения знака отличия Комплекса ГТО		7	8	9	7	8	9
* В выполнении нормативов участвует население до 24 и 29 лет включительно.							
** Проводится при наличии условий для организации тестирования.							

VI СТУПЕНЬ — Нормы ГТО(для женщин 18-29 лет)

№ п/п	**Виды испытаний(тесты)**женщины	**Возраст** (женщины)					
		18-24 (лет)			25-29 (лет)		
Обязательные испытания (тесты)		бронзовый значок	серебряный значок	золотойзначок	бронзовый значок	серебряный значок	золотойзначок
1.	Бег на 30 м (сек.)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (сек.)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (сек.)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,00
2.	Бег на 2 км (мин.сек)	13.10	12.30	10.50	14.00	13.10	11.35
3.	Подтягивание из висалежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рукв упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	17	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+11	+16	+7	+9	+14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7

6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с местатолчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	32	35	45	24	29	37
8.	Метание спортивного снарядавесом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин.сек)**	21.00	19.40	18.10	22.30	20.45	18.30
	или кросс на 3 км(бег по пресеченной местности (мин.с)	19.15	18.30	17.30	22.00	20.15	18.00
10.	Плавание на 50 м (мин.сек)	1.25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.00
11.	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицеломиз	15	20	25	15	20	25

	положения сидя или стояс опорой локтей о стол или стойку,дистанция — 10 м (очки)						
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристический походс проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	15					
Кол-во испытаний (тестов)в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Кол-во испытаний (тестов),которые необходимо выполнитьдля получения знака отличия Комплекса ГТО		7	8	9	7	8	9
* В выполнении нормативов участвует население до 24 и 29 лет включительно.							
** Проводится при наличии условий для организации тестирования.							

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения контрольного норматива

Критерии оценивания: Оценки "отлично" заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "отлично" выставляется студентам, сдавшим нормативы на "золотой" значок ГТО.
Оценки "хорошо" заслуживает студент, обнаруживший полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Как правило, оценка "хорошо" выставляется студентам, показавшим результаты при сдаче нормативов на "серебряный" значок ГТО.
Оценки "удовлетворительно" заслуживает студент, обнаруживший знания основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "удовлетворительно" выставляется студентам, сдавшим нормативы на "бронзовый" значок ГТО.
Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка "неудовлетворительно" ставится студентам, которые не могут сдать необходимое количество нормативов по ГТО.

Групповой опрос

Какие виды включает в себя лёгкая атлетика?
Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?
Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?
Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?
Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?
Назовите фазы прыжка в длину с разбега.
Укажите на какие фазы делится бег на короткие дистанции.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения группового поиска

Описание методики оценивания: при оценке ответа студента при групповом опросе учитываются профессиональные знания, умения и навыки студента по дисциплине. Оцениваются знания основных категорий и понятий в рамках темы, умения и навыки высказывать собственные взгляды, аргументировано отвечать на вопрос. При устном опросе в ответе студента на практическом занятии должны быть отражены следующие моменты: анализ взглядов по рассматриваемой проблеме; изложение сути вопроса; вывод, вытекающий из рассмотрения вопроса (проблемы).
Критерии оценки:
– на "отлично" оцениваются ответы студентов, содержание которых основано на глубоком и всестороннем знании темы, изученной литературы, ответ построен логично, аргументировано и в полном объеме. Четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, верно использованы научные термины. Основные понятия, выводы сформулированы убедительно и доказательно. Студент демонстрирует высокий уровень умений оперировать научными категориями, анализировать и обобщать информацию.
– на "хорошо" оцениваются ответы студентов, основанные на твердом знании исследуемой темы. В основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины. Возможны недостатки в систематизации или в обобщении материала, неточности в выводах. Студент знает основные категории, но допускает неточности в оперировании ими. Определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения ответа.

– на "удовлетворительно" оцениваются ответы студентов, которые базируются на знании основ предмета, но имеются значительные пробелы в изложении материала, затруднения в его изложении и систематизации, выводы слабо аргументированы. Непоследовательно излагается содержание материала. Уровень умений оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности невысокий, наблюдаются пробелы и неточности
– на "неудовлетворительно" оцениваются ответы студентов, в которых обнаружено неверное изложение основных вопросов темы, обобщений и выводов нет. Не изложено основное содержание материала, изложение фрагментарное, не последовательное. Определения понятий не четкие. Уровень умений оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности очень низкий.

Реферат

История возникновения и развития легкой атлетики в древнем мире.
История возникновения и развития современной легкой атлетики в России.
История возникновения и развития современной легкой атлетики за рубежом.
Легкая атлетика на Олимпийских играх современности.
Легкая атлетика на чемпионатах мира.
Легкая атлетика на чемпионатах Европы.
Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции, прыжки, метания).
Спортивные достижения, выдающиеся легкоатлеты.
Правила и техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями.
Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
Легкая атлетика как одно из ведущих средств физического воспитания студентов.
Система занятий оздоровительным бегом студентов.
Развитие физических качеств (одного по выбору или комплексно) средствами легкой атлетики на уроках физической культуры в вузе.
Использование дидактических принципов и правил на уроках легкой атлетики в вузе.
Применение тренажеров и нестандартного оборудования на уроках легкой атлетики в вузе.
Последовательность изучения легкоатлетических видов.
Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений.
Сходство и различие в постановке задач и подборе средств при изучении техники различных видов легкой атлетики.
Меры предупреждения травматизма при обучении легкоатлетическим упражнениям.
Применение целевых подвижных игр с легкоатлетической направленностью для решения учебно-воспитательных задач на занятиях легкой атлетики.
Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов.
Спортивный отбор и прогнозирование результатов в одном из видов легкой атлетики (по выбору).
Методика тестирования и оценка уровня подготовленности в легкой атлетике.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения реферата

Описание методики оценивания: при оценке реферата учитываются профессиональные знания, умения и навыки студента по дисциплине. Оцениваются знания основных понятий по теме реферата, их взаимосвязи, умения и навыки краткого изложения в письменном виде результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, сравнения различных точек зрения, высказывания собственных взглядов по проблеме реферата, обобщения рассмотренного материала.

Критерии оценки:

– **на «отлично»** оцениваются рефераты, в которых обозначена актуальность темы, содержание которых основано на глубоком и всестороннем знании темы, изученной литературы, изложено логично, аргументировано и в полном объеме. Основные понятия, выводы и обобщения сформулированы убедительно и доказательно, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению. При защите реферата даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
– **на «хорошо»** оцениваются рефераты, основанные на твердом знании исследуемой темы. Возможны недостатки в систематизации или в обобщении материала, неточности в выводах. Студент твердо знает основные категории, умело применяет их для изложения материала. Имеются упущения в оформлении. На дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
– **на «удовлетворительно»** оцениваются рефераты, которые базируются на знании основ предмета, но имеются значительные пробелы в изложении материала, тема освещена лишь частично, затруднения в его изложении и систематизации, выводы слабо аргументированы, в содержании допущены теоретические ошибки. Допущены ошибки при ответе на дополнительные вопросы. Во время защиты отсутствует вывод.
– **на «неудовлетворительно»** оцениваются рефераты, в которых обнаружено неверное изложение основных вопросов темы, обобщений и выводов нет. Текст реферата целиком или в значительной части дословно переписан из первоисточника без ссылок на него. Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Зачет

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 1 курс / 2 семестр

1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Возникновение и развитие легкоатлетического спота.
3. Легкая атлетика в программе физического воспитания студентов.
4. Структура занятия легкой атлетики в высшем общеобразовательном учреждении.
5. Общие закономерности обучения технике легкоатлетических упражнений.
6. Воспитание физических способностей на занятиях физической культуры посредством легкоатлетических упражнений.
7. Основы техники ходьбы.
8. Основы техники бега.
9. Основы техники прыжков.
10. Основы техники метаний.
11. Бег на короткие дистанции (история возникновения, определение и краткая характеристика).
12. Техника спринтерского бега.
13. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.
14. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
15. Типичные ошибки в технике бега на короткие дистанции и средства их исправления.
16. Техника эстафетного бега на короткие дистанции.
17. Методика обучения технике эстафетного бега.
18. Бег на средние дистанции (история возникновения, определение и краткая характеристика).
19. Типичные ошибки в технике бега на средние дистанции и средства их исправления.
20. Бег на длинные дистанции (история, техника, обучение).
21. Бег на сверхдлинные дистанции (история, техника, обучение).
22. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
23. Барьерный бег (история возникновения, определение и краткая характеристика.

Примерные вопросы к зачету, 2 курс / 4 семестр

1. Назовите основы техники легкоатлетических видов (ходьбы,бега,метаний,прыжков).
2. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.
3. Учебное занятие по легкой атлетике.Специфика,построение,содержание.
4. Назовите общеразвивающие и специально-беговые упражнения на занятиях по легкой атлетике.
5. Охарактеризуйте технику спортивной ходьбы.
6. Охарактеризуйте технику бега на короткие дистанции.
7. Охарактеризуйте технику бега на средние и длинные дистанции.
8. Охарактеризуйте технику барьерного бега.
9. Охарактеризуйте технику эстафетного бега.
10. Охарактеризуйте технику прыжка в высоту способом "перешагивание".
11. Охарактеризуйте технику прыжка в высоту способом "фосбери-флоп".
12. Охарактеризуйте технику прыжка в длину способом "согнув ноги".
13. Охарактеризуйте технику прыжка в длину способом "ножницы".
14. Охарактеризуйте технику прыжка в длину способом "прогнувшись".
15. Охарактеризуйте технику метания копья.
16. Охарактеризуйте технику метания гранаты.
17. Охарактеризуйте технику толкания ядра.
18. Перечислите отличия техники спортивной ходьбы от обычной ходьбы и бега.

Примерные вопросы к зачету, 3 курс / 6 семестр

1. Перечислите основные виды легкой атлетики и разновидности бега, прыжков, метаний, ходьбы и многоборий.
2. Какова роль и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
3. В чем состоит оздоровительное, воспитательное, образовательное и прикладное значение занятий легкой атлетикой.
4. Характер, типы и разновидности соревнований по легкой атлетике.
5. Выделите главные фазы движений в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях; почему они являются главными.
6. В чем сходство и различие спортивной ходьбы и бега.
7. Какая из фаз прыжков является основной и почему.
8. От чего зависит результат в прыжках.
9. Из каких основных движений состоит цикл в спортивной ходьбе и беге.
10. От чего зависит дальность полета снаряда в метаниях.
11. Какие основные фазы можно выделить при анализе техники метаний. Какая из них главная.
12. В чем смысл "обгона" снаряда при метаниях.
13. От чего зависит начальная скорость вылета снаряда.
14. Какими методами нужно пользоваться при обучении техники легкоатлетических упражнений.
15. Как влияют на полет снаряда аэродинамические свойства и сопротивление воздуха.
16. Какими принципами следует руководствоваться при обучении техники легкоатлетических упражнений.
17. Какова последовательность изучения техники легкоатлетических видов.
18. Дайте характеристику плана-схемы обучения технике бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения зачета

Описание методики оценивания выполнения зачета: при оценке ответа на зачете максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и

правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, насколько ответ самостоятельный, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высокий уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации. При оценке зачета учитываются результаты практической деятельности студентов в рамках дисциплины в течение семестра (выполнение заданий для самостоятельной работы, ответы на семинарах, практические работы).

Критерии оценки:

- **зачтено** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Все задания и практические работы за семестр выполнены полностью без неточностей и ошибок;
- **не зачтено** выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Задания за семестр не выполнены или выполнены не в полном объеме.

Задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме:

2,4,6 семестр - зачет.

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

Шкалы оценивания:

для зачета:

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

не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов.

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. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика : учебное пособие / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. – Новосибирск : НГТУ, 2010. – 59 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993
2. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта : методические указания для студентов 1-3 курсов / Башкирский государственный университет; сост. С.С. Матвеев; А.Д. Султанов; В.Ю. Еремеев .— Уфа: РИЦ БашГУ, 2017 .— Электрон. версия печ. публикации . — Доступ возможен через Электронную библиотеку БашГУ .— <URL:https://elib.bashedu.ru/dl/local/Matveev i dr_sost_Metodika obuchenija tehnike legkoatleticheskih vidov sporta_mu_2017.pdf>
3. Теория и методика физической культуры : учебник для студ. вузов по направл. подг. 49.03.01 Физическая культура / О. Ю. Масалова .— Ростов-на-Дону : Феникс, 2018 .— 572 с.

5.2. Дополнительная учебная литература

1. Легкая атлетика : Учеб.пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 033100-Физич.культура / А.И.Жилкин,В.С.Кузьмин,Е.В.Сидорчук .— 4-е изд.,стер. — м. : Академия, 2007 .— 464 с.
2. Легкоатлетические прыжки [Электронный ресурс] : учеб.-метод. материалы для студ. гуманит. вузов / МОиН РФ; СФ БашГУ; Авт.-сост. Э. Р. Салеев, В. М. Крылов; Под ред. С. В. Савченко и др. — Стерлитамак : Изд-во СФ БашГУ, 2017 .— 89 с. <URL :https://elib.bashedu.ru/dl/local/Saleev_Krylov_Legkoatleticheskie_pryzhki_ump_2017.pdf>.

5.3. Другие учебно-методические материалы

Перечень рекомендуемых ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», находящихся в свободном доступе

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Официальный сайт Министерства Спорта РФ. URL: https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/skrytaya-papka1/29928/

2. Министерство молодежной политики и спорта РБ [Электронный ресурс] Официальный сайт Министерство молодежной политики и спорта. URL: https://mmps.bashkortostan.ru/
3. Электронные образовательные ресурсы по физической культуре [Электронный ресурс] URL: https://infourok.ru › Физическая культура

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

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

Наименование специализированных	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения

аудиторий, кабинетов, лабораторий		
Аудитория 1 (тренажерный зал) (БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Весы, вибромассажер, гантеля, гиря спортивная, дорожка беговая larsen tm8420a, зеркало, кроссовер, мат гимнастический, мебель, перекладина, теннисный стол, тренажер, шведская стенка, штанга.
Аудитория 1 б (тренажерный зал)(БФ)	Для хранения оборудования	Обруч гимнастический, скакалка, степ-платформа.
Аудитория 10 а (СЗ)(БФ)	Для хранения оборудования	Барьер, биты, воланы, гранаты, копья, лыжи, мяч, мячи для большого тенниса, планка легкоатлетическая, ракетки для бадминтона, ракетки для большого тенниса, стартовые колодки, стойки легкоатлетические, эстафетные палочки, ядро женское, ядро мужское.
Аудитория 13(БФ)	Семинарская, Для курсового проектирования, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Коммутатор, компьютер, мебель. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Pascalabc, PascalABC.NET
Аудитория 15а(БФ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Доска, мебель, проектор. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux 3. Браузер Google Chrome
Аудитория 2(БФ)	Для хранения оборудования	Колонки, компьютер, мебель, нетбук, принтер, учебно-наглядные пособия, цифровой диктофон olympus, экран. Программное обеспечение 1. Браузер Google Chrome 2. LIBREOFFICE 3. Операционная система Astra Linux
Аудитория 28(БФ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Доска, мебель.
Аудитория 2а(БФ)	Для самостоятельной работы	Доска, компьютер, мебель, учебно-наглядные пособия. Программное обеспечение

		1. Операционная система Astra Linux 2. Браузер Google Chrome 3. Браузер Яндекс 4. LIBREOFFICE