Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 02.11.2026 13:24:37
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИКИ И МАТЕМАТИКИ

УТВЕРЖДАЮ:
Декан
подписано ЭЦП Гайсин Ф.Р.
(подпись, инициалы, фамилия)

«26» 02 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивные секции
(наименование дисциплины)

ОПОП ВО программа бакалавриата
38.03.01 Экономика
шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль, специализация)

Финансы и кредит
наименование направленности (профиля, специализации)

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

Бирск 2026 г.

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 38.03.01 Экономика профиль Финансы и кредит, 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*	Закиров И.М.
Руководитель образовательной программы	*подписано ЭЦП*	Стовба Е.В.

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 - 328
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	6	1 семестр - 6
в том числе:		
лекции	0	
лабораторные занятия	0	
практические занятия	6	1 семестр - 6
Другие виды работ в соответствии с УП:		

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
контрольная работа	0	
консультации	0	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	322	1 семестр - 322
Из них:		
контроль	0	
ФКР:		
зачет	0.2	1 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	Особенности техники бега на короткие дистанции и эстафетного бега. Техника бега на короткие дистанции 60, 100 м.Техника бега на короткие дистанции 200 и 400 метров.Техника эстафетного бега			24	Кейс-задания, Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание
2	Особенности физической подготовки легкоатлетов в беге на короткие дистанции ОФП бегунов спринтеров.Специальная физическая подготовка бегунов спринтеров.Общая и специальная физическая подготовка в эстафетном беге 4 х100 м.	2		30	Групповой опрос, Тестирование, Практическое задание
3	Особенности техники и тактики бега на средние и длинные дистанции Техника бега на средние и длинные дистанции.Тактика бега на средние дистанции.Тактика бега на длинные дистанции.			30	Практическое задание, Тестирование
4	Особенности физической подготовки легкоатлетов в беге на средние и длинные дистанции. Общая физическая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции.Специальная физическая подготовка бегунов на средние дистанции.Специальная физическая подготовка бегунов на длинные дистанции.			30	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре

5	Техника выполнения прыжков в длину и высоту с места и с разбега Техника выполнения прыжка в длину с места.Техника выполнения тройного прыжка с места и разбега.Техника прыжка в высоту с разбега.			24	Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание
6	Особенности физической подготовки легкоатлетов прыгунов Средства ОФП прыгунов.Специальная физическая подготовка прыгунов в высоту.Специальная физическая подготовка прыгунов в длину.			30	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре
7	Техника метаний малого мяча и гранаты Техника метания малого мяча с места и разбега.Техника метания гранаты.Техника метания копья.			24	Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание
8	Особенности физической подготовки легкоатлетов метателей Средства ОФП метателей.Специальная физическая подготовка легкоатлетов в метании гранаты.Специальная физическая подготовка легкоатлетов в метании копья.			27.8	Комплекс упражнений по физической культуре, Тестирование, Практическое задание
9	Средства, методы и основные принципы спортивной подготовки Средства спортивной подготовки.Методы спортивной подготовки.Принципы спортивной подготовки.Нагрузки применяемые в спорте.			24	Тестирование, Групповой опрос, Кейс-задания
10	Виды подготовки легкоатлета Общая характеристика видов подготовки легкоатлета.Техническая, тактическая и теоретическая подготовка легкоатлета.Общая и специальная физическая подготовка легкоатлета.			30	Тестирование, Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре
11	Построение спортивной подготовки легкоатлета Построение тренировочного занятия.Построение тренировочного микроцикла и мезоцикла.Структура многолетней подготовки легкоатлета.	2		22	Практическое задание, Тестирование, Групповой опрос
12	Управление процессом спортивной подготовки легкоатлета	2		26	Групповой опрос, Тестирование, Практическое

	Управление в спортивной тренировке.Планирование в спортивной тренировке.Контроль в спортивной тренировке.				задание
13	Зачет		1	0.2	
Итого по 1 курсу 1 семестру		6	1	322	
Итого по дисциплине		6	1	322	

Таблица 4 – Практические (семинарские) занятия

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

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

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

тестовые задания

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

тестовые задания

1. Расположите методические указания соответствующим средствам совершенствование техники метания гранаты и мяча:
1. Метание облегченных снарядов
2. Метание гранаты или мяча на точность (показать заданный результат)
3. Метание утяжеленных снарядов
4. Метание гранаты или мяча на максимальный результат
А) Выполнять с максимальной скоростью
Б) Обращать внимание на точность разбега и корректировку угла вылета снаряда

В) Увеличение веса снаряда не должно ломать структуру движений и технику метания
Г) Выполнять при благоприятных условиях, после дня отдыха
2. Выберите средства для устранения типичных ошибок при обучении технике метания гранаты и мяча:
1. Во время разбега рука с гранатой излишне напряжена. Затрудняется отведение гранаты, нарушается ритм бросковых шагов
2. Бег на сильно согнутых ногах («сидя»), метатель с трудом набирает скорость в разбеге и обгоняет снаряд
3. Скорость бега до второй контрольной отметки увеличивается за счет растягивания шагов. В этом случае нарушается необходимый ритм ускорения, затрудняется переход к бросковой части разбега и обгон снаряда. Кроме того, плохо контролируется приход в исходное положение перед броском
4. При переходе ко второй контрольной отметке преждевременно начинается поворот плеч. Как следствие происходит поворот правой стопы кнаружи и туловище отклоняется назад
А) Многократно пробегать с гранатой, добиваясь свободного держания гранаты без излишнего закрепощения мышц плечевого пояса и руки. Рука с гранатой должна ритмично двигаться вперед-назад в такт беговым шагам
Б) Многократно пробегая по разбегу, держаться высоко на передней части стопы и сильно отталкиваться от грунта
В) Пробегая по разбегу, добиваться увеличения скорости при переходе ко второй контрольной отметке за счет частоты шагов. Целесообразно уменьшить расстояние между первой (начало разбега) и второй (начало отведения гранаты) контрольными отметками
Г) Подбегая ко второй контрольной отметке, удерживать туловище в вертикальном положении, контролируя правильность постановки стоп носками строго вперед (проверить на мягком грунте по оставленным следам)
3. Каждому виду легкой атлетики выберите соответствующие дистанции:
1. Средние дистанции
2. Короткие дистанции (спринт)
3. Длинные дистанции
4. Барьерный бег
А) от 500 до 2000 м.
Б) от 30 до 400 м.
В) 3000 и 5000 м.
Г) 100, 110 и 400 м

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения тестовых заданий

Описание методики оценивания выполнения тестовых заданий: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании подсчета процента правильно выполненных тестовых заданий.
Критерии оценки*:*
«отлично» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81-100%
«хорошо» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61-80%;
«удовлетворительно» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41-60%;
«неудовлетворительно» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40%.

Кейс-задания

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

кейс - задания

1. Люди, которые просто увлекаются пробежками не выполняют разминку перед бегом и тому есть весомый аргумент – медленный бег и есть способ размяться. Но в процессе углубленного изучения каждый непременно сталкивается с таким понятием как специальные беговые упражнения или СБУ.
Специальные беговые упражнения – это комплекс упражнений, направленный на развитие тех физических качеств, которые являются основными при занятиях бегом. Иными словами, **СБУ** выполняет ту же роль, что набор упражнений для тренажерного зала.
Задание: Составьте 9 специальных беговых упражнений.
2. Студент живет в режиме распределения времени, большая часть из которого 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.
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-заданий

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.

Комплекс упражнений по физической культуре

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

Комплекс упражнений по физической культуре

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

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения комплекса упражнений по физической культуре

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)
«отлично» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.
«хорошо» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
«удовлетворительно» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
«неудовлетворительно» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Групповой опрос

Групповой опрос

1. Дайте классификацию видам легкой атлетики.
2. Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин и женщин?
3. Где и как применяются легкоатлетические упражнения?
4. Дайте характеристику соревнованиям по легкой атлетике (календарь и виды соревнований).
5. Какое существует положение о соревнованиях? Дайте характеритику (составу и структуре) данного положения.
6. Каковы общие правила беговых видов спорта?
7. Назовите частные правила в отдельных беговых видах.
8. Перечислите общие правила в прыжках.
9. Расскажите о частных правилах в отдельных прыжковых видах.
10. Каковы общие правила в метаниях?
11. Дайте характеристику частным правилам в отдельных видах метаний.
12. Какие существуют правила соревнований в многоборье?
13. Каковы правила соревнований в закрытом помещении?
14. Каковы цель и задачи спортивной тренировки в легкой атлетике?
15. Охарактеризуйте основные принципы спортивной тренировки в легкой атлетике.

16. Дайте характеристику тренировочных и соревновательных нагрузок в различных видах легкой атлетики.
17. Каковы задачи, средства и методы подготовки легкоатлета?
18. В чем смысл периодизации спортивной тренировки?
19. Назовите отличительные черты контрольных упражнений (тестов) для бегунов, прыгунов, метателей.
20. Какие средства и методы следует применять легкоатлету при развитии быстроты, выносливости и скоростно-силовых качеств?

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:
«отлично» выставляется студенту, если: в ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
«хорошо» выставляется студенту, если: основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
«удовлетворительно» выставляется студенту, если: тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
«неудовлетворительно» выставляется студенту, если: тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

Практическое задание

практическое задание

1. Составить план-конспект занятия обучения технике спортивной ходьбы.
2. Составить план-конспект занятия обучения технике бега на длинные дистанции.
3. Составить план-конспект занятия обучения технике бега на средние дистанции.
4. Составить план-конспект заннятия обучения технике высокого стартового разгона.
5. Составить план-конспект занятия обучения технике низкого старта и стартового разгона.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практического задания

Описание методики оценивания: при оценке решения практического задания наибольшее внимание должно быть уделено тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны ли определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, использованы ли аргументированные доказательства, опыт деятельности, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высок уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.
Критерии оценки:
«отлично» выставляется студенту, если задание грамотно проанализировано, установлены причинно-следственные связи, демонстрируются умения работать с источниками информации,

владение навыками практической деятельности, найдено оптимальное решение практического задания;
«хорошо» выставляется студенту, если задание проанализировано не очень подробно, не установлены все причинно-следственные связи, демонстрируются не очень высокие умения работать с источниками информации, не вполне уверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение практического задания, но имеет некоторые недочеты;
«удовлетворительно» выставляется студенту, если задание проанализировано поверхностно, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируются слабые умения работать с источниками информации, неуверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение практического задания, но имеет значительные недочеты;
«неудовлетворительно» выставляется студенту, если задание не проанализировано, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируется отсутствие умения работать с источниками информации, не сформированы навыки практической деятельности, решение практического задания не найдено.

Реферат

темы рефератов

1. Легкоатлетические виды в системе физического воспитания и спорта.
2. Основные понятия и термины в теории и методике легкой атлетике.
3. Соревновательная деятельность в легкоатлетических видах.
4. История возникновения и развития легкой атлетики.
5. Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.
6. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
7. Инвентарь и оборудование на занятиях легкой атлетикой.
8. Гигиена легкоатлета. 9. Интегральная подготовка легкоатлетов.
10. Значение легкой атлетики в физическом воспитании школьников.
11. Основные педагогические (дидактические) принципы, используемые в занятиях легкой атлетикой.
12. Педагогические основы беговых легкоатлетических видов (оздоровительные, образовательные, воспитательные).
13. Анализ техники бега на короткие дистанции.
14. Методика обучения бегу на короткие дистанции.
15. Анализ техники бега на средние дистанции.
16. Методика обучения бегу на средние дистанции.
17. Анализ техники бега на длинные дистанции.
18. Методика обучения бегу на длинные дистанции.
19. Анализ техники бега с препятствиями.
20. Методика обучения бега с препятствиями.
21. Методика обучения спортивной ходьбе.
22. Анализ техники спортивной ходьбы.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения реферата

Описание методики оценивания: при оценке выполнения студентом реферата максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию.
Критерии оценки:
«отлично» выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию, владение навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;

«хорошо» выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки в умении анализировать информацию, есть недочеты во владении навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;
«удовлетворительно» выставляется студенту, если усвоено основное содержание материала, но непоследовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы выводы и обобщения; уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы невысокий;
«неудовлетворительно» выставляется студенту, если не изложено основное содержание материала, изложение фрагментарное, не последовательное; не использованы выводы и обобщения из наблюдений, уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы очень низкий.

Зачет

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 1 курс / 1 семестр

1. Анализ техники оздоровительной и спортивной ходьбы.
2. Анализ техники бега на короткие дистанции.
3. Анализ техники низкого и высокого старта.
4. Анализ техники бега на средние дистанции.
5. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
6. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».
7. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы».
8. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
9. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».
10. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».
11. Анализ техники тройного прыжка с разбега.
12. Анализ техники толкания ядра.
13. Анализ техники метания диска.
14. Основы техники метания копья.
15. Классификация видов легкой атлетики.
16. Содержание легкой атлетики.
17. Краткая история развития.
18. Легкая атлетика в программе физического воспитания.
19. Общие правила. Положение о соревнованиях.
20. Обязанности судей.
21. Организация соревнований по беговым видам.
22. Организация соревнований по прыжкам.
23. Организация соревнований по метаниям.
24. Организация соревнований по многоборьям.
25. Особенности организации тренировочного процесса.
26. Планирование тренировочного процесса.
27. Технология управления тренировочным процессом.
28. Построение тренировочных занятий.
29. Особенности тренировки в беге на короткие дистанции.
30. Особенности тренировки в беге на средние дистанции.
31. Особенности тренировки в метаниях.

32. Особенности тренировки в прыжках.
33. Особенности тренировки в многоборье.
34. Методы и средства развития быстроты средствами легкой атлетики.
35. Методы и средства развития выносливости средствами легкой атлетики.
36. Методы и средства развития силы средствами легкой атлетики.
37. Анализ техники метания мяча, гранаты.
38. Анализ техники эстафетного бега.
39. Анализ техники специальных беговых упражнений.
40. Основы тренировки в легкой атлетике. Принципы тренировки.
41. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях.
42. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики.
43. Общие и специальные упражнения для развития физических качеств.
44. Права и обязанности главного судьи. Права и обязанности главного секретаря.
45. Виды соревнований в зависимости от их масштаба, цели, формы.
46. Места соревнований и оборудование по прыжкам в длину, в высоту и тройному прыжку.
47. Места соревнований и оборудование по толканию ядра, по метанию копья, гранаты, мяча.
48. Места соревнований и оборудование по бегу и ходьбе.
49. Правила соревнований по отдельным видам многоборья.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на зачете

При оценке ответа на зачете максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, насколько ответ самостоятельный, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высокий уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации.
При оценивании зачета учитываются результаты всей практической деятельности студентов в рамках дисциплины в течение семестра. Зачет выставляется при условии правильного выполнения в полном объеме всех заданий.
Критерии оценки:
«зачтено» выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Все задания и практические работы за семестр выполнены полностью без неточностей и ошибок;
«не зачтено» выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент допустил грубые ошибки при выполнении практических работ в семестре или не выполнил задания.

Задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме:

1 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.

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

5.1. Основная учебная литература

1. Дисько, Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш. - Минск : РИПО, 2018. - 252 с. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462
2. 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.

5.2. Дополнительная 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. 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. 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>

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. LIBREOFFICE - Договор №0301400003023000002 от 14.03.2023 (бессрочный)
2. Операционная система Astra Linux - Договор 0301400003023000002 от 14 марта 2023 бессрочно
3. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.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 106а(ФМ)	Для хранения оборудования	Компьютер. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux
Аудитория 218(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Мебель, ноутбук. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux 3. Браузер Google Chrome
Аудитория 420(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютер, нетбук. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux 3. Браузер Google Chrome
Читальный зал(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютер, мебель. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE

		2. Операционная система Astra Linux