Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 13.11.2026 13:38:38
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал

СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Декан
подписано ЭЦП Логачева Л.Р.
(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)

История, Право
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 История, Право, 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*	Минибаев Р.М.
Руководитель образовательной программы	*подписано ЭЦП*	Александров А.П.

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 уровня специальной физической подготовленности, обеспечивающей полноценную 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	Особенности техники бега на короткие дистанции и эстафетного бега.				
1.1	Техника бега на короткие дистанции 60, 100 м. Фазы бегового шага. Движения рук. Техника низкого старта. Техника выполнения стартового разбега, перехода от стартового разбега к бегу	5		3	Контрольный норматив, Комплекс упражнений по физической

	по дистанции. Техника бега по дистанции, финиширования.				культуре
1.2	Техника бега на короткие дистанции 200 и 400 метров. Техника бега со старта на повороте. Техника бега по повороту. Техника бега при выходе с поворота на прямую часть дорожки. Техника бега по прямой. Техника финиширования.	5		3	Комплекс упражнений по физической культуре
1.3	Техника эстафетного бега. Техника эстафетного бега со старта и по дистанции. Особенность бега стартующего на первом этапе. Особенность бега на 2, 3, 4 этапах. Техника передачи эстафетной палочки.	5		3	Тестирование
2	Особенности физической подготовки легкоатлетов в беге на короткие дистанции.				
2.1	Общая физическая подготовка бегунов спринтеров. Средства повышения уровня общей физической подготовленности. Средства развития общей выносливости. Средства силовой подготовки. Средства развития быстроты. Средства совершенствования техники бега. Методы выполнения упражнений.	7		3	Тестирование
2.2	Специальная физическая подготовка бегунов спринтеров. Средства специальной физической подготовки. Специальные упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, силовой выносливости. Специально подготовительные упражнения. Локальная подготовка. Интегральная подготовка. Режим чередования упражнений с отдыхом и величину нагрузки. Виды планирования тренировки для спринтеров.	7		3	Комплекс упражнений по физической культуре
2.3	Общая и специальная физическая подготовка в эстафетном беге 4х100 м. Передача эстафеты на месте. Передача эстафеты в ходьбе. Передача эстафеты во время бега. Обучение старту с опорой на одну руку и стартовому разбегу. Подбор расстояния до отметки и отработка старта принимающего в момент наступления на отметку передающим. Передача эстафеты на этапах при скорости бега	7		3	Тестирование

	50-70% .от максимальной скорости.				
Итого по 1 курсу 1 семестру		36		18	
1 курс / 2 семестр					
1	Особенности техники и тактики бега на средние и длинные дистанции.				
1.1	Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника старта и стартового разгона. Техника бега по дистанции. Ритм дыхания в беге на средние дистанции. Техника бега по повороту. Техника бега при вбегании в поворот. Техника бега при выбегании с поворота.	5		3	Контрольный норматив, Практическое задание
1.2	Тактика бега на средние дистанции. Использование тактических приемов соперников. Тактика бега на выигрыш. Рациональное распределение сил по дистанции. Финишное ускорение.	5		3	Тестирование, Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание
1.3	Тактика бега на длинные дистанции. Цель и задача забега. Состав бегунов и их характеристики. Умение сохранять энергию до финиша. Умение финишировать. Умение держать темп лидера. Умение лидировать. Командная тактика.	5		3	Тестирование, Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре
2	Особенности физической подготовки легкоатлетов в беге на средние и длинные дистанции.				
2.1	Общая физическая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. Общеразвивающие упражнения. Средства повышения общей выносливости. Средства повышения специальной выносливости. Средства развития быстроты. Средства развития силы. Методы выполнения упражнений.	7		3	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре
2.2	Специальная физическая подготовка бегунов на средние дистанции. Специально-подготовительные упражнения сходные по координационной структуре и режиму выполнения с основными упражнениями. Специально-подготовительные	7		3	Практическое задание, Тестирование

	упражнения для развития скорости бега по дистанции и улучшения стартового разбега. Специально-подготовительные упражнения для развития специально-скоростной выносливости. Дистанционная тренировка. Пороговая тренировка. Интервальная тренировка. Скоростная тренировка. Комплексная тренировка.				
2.3	Специальная физическая подготовка бегунов на длинные дистанции. Специально подготовительные упражнения сходные по координационной структуре и режиму выполнения с основными упражнениями. Специально-подготовительные упражнения для развития специально-скоростной выносливости. Дистанционная тренировка. Тренировка на уровне порога. Интервальная тренировка. Скоростная тренировка.	7		2.8	Практическое задание, Тестирование
3	Зачет		1	0.2	
Итого по 1 курсу 2 семестру		36	1	18	
2 курс / 3 семестр					
1	Техника выполнения прыжков в длину и высоту с места и с разбега.				
1.1	Техника выполнения прыжка в длину с места. Фазы прыжка: подготовка к прыжку, отталкивание, полёт и приземление. Техника выполнения подготовки к прыжку. Техника выполнения отталкивания. Техника выполнения полёта и приземления.	5		3	Тестирование, Контрольный норматив
1.2	Техника выполнения тройного прыжка с места и разбега. Техника выполнения первого отталкивания с двух ног и полета в первом шаге. Техника выполнения второго отталкивания и полета во втором шаге. Техника выполнения третьего отталкивания, полета и приземления на две ноги. Техника выполнения разбега. Техника «скачка». Техника выполнения шага. Техника выполнения прыжка.	5		3	Комплекс упражнений по физической культуре
1.3	Техника прыжка в длину и высоту с разбега.	5		3	Комплекс упражнений по

	Техника выполнения разбега. Техника выполнения отталкивания. Техника движения в полёте. Техника выполнения приземления. Техника прыжка способом «Согнув ноги». Техника прыжка способом «Прогнувшись». Техника прыжка способом «Ножницы». Шаги в разбеге в прыжках в высоту. Угол разбега по отношению к планке. Техника прыжка способом «перешагивание». Техника прыжка способом «волна». Техника прыжка способом «перекат».				физической культуре
2	Особенности физической подготовки легкоатлетов прыгунов.				
2.1	Средства общей физической подготовки прыгунов. Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения. Средства развития быстроты. Средства развития силы. Средства развития гибкости. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Круговой метод.	7		3	Тестирование, Комплекс упражнений по физической культуре
2.2	Специальная физическая подготовка прыгунов в длину. Специальные упражнения: прыжки на обеих ногах с акцентом на толчок вверх, подтягивая колени до прямого угла, с акцентом на толчок вперед – «лягушкой», прыжки с ноги на ногу в «шаге» отягощением и без них, имитация группировки в полете в упоре на брусьях и в висе: на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, бег с ускорением с высокого старта и с хода.	7		3	Комплекс упражнений по физической культуре
2.3	Специальная физическая подготовка прыгунов в высоту. Специальные упражнения: прыжки вверх, доставая руками, головой и маховой ногой подвешенные на различной высоте предметы, выпрыгивания вверх из приседа на двух и на одной ноге с отягощением, запрыгивание на гимнастические снаряды с 3-5 шагов в положение группировки над планкой, имитация выхода в толчок у гимнастической стенки с поддержкой и без поддержки, выполнение маха в сочетании с отталкиванием.	7		3	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре
Итого по 2 курсу 3 семестру		36		18	

2 курс / 4 семестр					
1	Техника метаний малого мяча и гранаты.				
1.1	Техника метания малого мяча с места и разбега. Техника метания с места. Способ метания «из-за спины через плечо». Способ метания «прямой рукой снизу». Способ метания «прямой рукой сверху». Способ метания «прямой рукой сбоку». Техника метания с разбега: держание мяча, разбег и отведение мяча, финальное усилие. Торможение.	5		3	Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание, Контрольный норматив
1.2	Техника метания гранаты. Держание гранаты. Разбег: предварительный разбег, заключительная часть разбега. Подготовка к финальному усилию (отведение снаряда и обгон снаряда) 2 способа отведения: прямо назад и дугой вперед вниз назад. Финальное усилие.	5		3	Устный опрос, Практическое задание
1.3	Техника метания копья. Держание копья. Разбег. Длина разбега. Разбег от старта до контрольной отметки. Разбег от контрольной отметки до линии метания. Финальное усилие: расположение стоп и угол поворота таза. Сохранение равновесия.	5		3	Практическое задание, Устный опрос
2	Особенности физической подготовки легкоатлетов метателей.				
2.1	Средства общей физической подготовки метателей. Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, упражнения со снарядами и на снарядах. Средства развития быстроты. Средства развития силы. Средства развития гибкости. Средства развития координации. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Круговой метод.	7		3	Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание
2.2	Специальная физическая подготовка легкоатлетов в метании гранаты. Освоение беговой техники. Упражнениями для рук и плечевого пояса. Специальные бросковые	7		3	Устный опрос, Тестирование, Практическое задание

	упражнения. Имитации. Силовые упражнения специального характера. Специально подготовительные упражнения сходные по координационной структуре и режиму выполнения с основными упражнениями. Специально-подготовительные упражнения для развития скоростно-силовых качеств.				
2.3	Специальная физическая подготовка легкоатлетов в метании копья. Освоение беговой техники. Упражнениями для рук и плечевого пояса. Специальные бросковые упражнения. Имитации. Силовые упражнения специального характера. Специально подготовительные упражнения сходные по координационной структуре и режиму выполнения с основными упражнениями. Специально-подготовительные упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	7		2.8	Практическое задание, Устный опрос, Тестирование
3	Зачет		1	0.2	
Итого по 2 курсу 4 семестру		36	1	18	
3 курс / 5 семестр					
1	Средства, методы и основные принципы спортивной подготовки.				
1.1	Средства спортивной подготовки. Общеподготовительные упражнения. Вспомогательные упражнения. Специально подготовительные упражнения. Соревновательные упражнения. Средства повышения общей выносливости легкоатлета. Средства повышения специальной выносливости.	3		3	Тестирование, Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание
1.2	Методы спортивной подготовки. Словесные, наглядные и практические методы. Методы практических упражнений: методы, направленные на освоение спортивной техники, методы, направленные на развитие двигательных качеств.Равномерный метод. Переменный метод. Повторный метод. Интервальный метод. Круговой метод. Игровой метод. Соревновательный метод.	3		3	Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание
1.3	Принципы спортивной подготовки.	3		3	Тестирование, Устный опрос

	Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принципы систематичности. Принцип динамичности.				
1.4	Нагрузки применяемые в спорте. Аэробная, анаэробная, смешанная (аэробно-анаэробная) нагрузки. Основные компоненты нагрузок: характер работы, объем, интенсивность, характер отдыха, продолжительность интервалов отдыха.	3		3	Практическое задание, Устный опрос
2	Виды подготовки легкоатлета.				
2.1	Общая характеристика видов подготовки легкоатлета. Цели и задачи спортивной тренировки. Система подготовки легкоатлетов. Средства и методы подготовки легкоатлетов. Восстановительные средства работоспособности. Психофизическая тренировка. Аутогенная тренировка.	7		3	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре
2.2	Техническая, тактическая и теоретическая подготовка легкоатлета. Задачи и средства технической подготовки. Методы обучения. Оценка правильности выполнения упражнений и исправление ошибок. Задачи и средства тактической подготовки. Моральная, волевая и психологическая подготовка. Задачи и средства теоретической подготовки. Нетрадиционные средства в системе подготовки легкоатлета.	8		2	Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание
2.3	Общая и специальная физическая подготовка. Направленность общей физической подготовки. Направленность специальной физической подготовки. Средства общей физической подготовки легкоатлета. Средства специальной физической подготовки легкоатлета. Соотношение объёма средств общей и специальной физической подготовки в системе тренировки спортсмена.	9		1	Практическое задание, Тестирование
Итого по 3 курсу 5 семестру		36		18	
3 курс / 6 семестр					
1	Построение спортивной подготовки легкоатлета.				

1.1	Построение тренировочного занятия. Задачи и содержание учебно-тренировочного занятия. Задачи и содержание подготовительной части занятия. Задачи и содержание основной части занятия. Задачи и содержание заключительной части занятия. Тренировочная нагрузка.	5		3	Устный опрос, Практическое задание, Тестирование
1.2	Построение тренировочного микроцикла и мезоцикла. Внешние признаки микроцикла. Фазы в структуре микроцикла. Характеристика втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. Внешние признаки мезоцикла. Характеристика втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, подводящих, а соревновательных и восстановительных мезоциклов.	7		3	Тестирование, Устный опрос
1.3	Структура многолетней подготовки легкоатлета. Характеристика структуры многолетней подготовки. Характеристика структуры многолетней подготовки в зависимости от масштаба времени. Стадии и этапы многолетней подготовки. Факторы, влияющие на рациональное построение многолетней спортивной тренировки.	7		3	Устный опрос, Тестирование
2	Управление процессом спортивной подготовки легкоатлета.				
2.1	Управление в спортивной тренировке. Система воздействий на спортсмена. Целевой подбор и дозированная реализация воздействий на спортсменов. Эффективность управления. Срочный тренировочный эффект. Кумулятивный тренировочный эффект.	7		3	Практическое задание, Тестирование
2.2	Планирование в спортивной тренировке. Технология планирования процесса спортивной подготовки. Предмет планирования тренировочно-соревновательного процесса. Документы перспективного планирования. Документы оперативного планирования. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле.	7		3	Устный опрос, Тестирование, Практическое задание

2.3	Контроль в спортивной тренировке. Основные положения контроля за спортивной подготовкой. Комплексность контроля. Характеристика оперативного контроля. Характеристика текущего контроля. Характеристика этапного контроля. Виды контроля в соответствии со сторонами подготовки.	7		2.8	Практическое задание, Тестирование
3	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.

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

Тестовые задания 3-1

1. Физическое качество «сила» больше проявляется в ….
1) лазании по канату;
2) синхронном плавании;
3) беге на короткие дистанции;
4) прыжках в длину.
2. Упражнение, направленное преимущественно на развитие выносливости….
1) гребля;
2) плавание;
3) кросс;
4) прыжки в длину.
3. Физические упражнения – это….
1) двигательные действия, которые используются для решения задач физического воспитания;
2) действия, направленные на изменения форм и функций организма;
3) часть физического воспитания, направленная на овладение двигательными навыками;
4) процесс, направленный на достижения физического развития.
4. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных ####
5. Физическую подготовку подразделяют на ###
6. Процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей – это ###.

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%.

Устный опрос

Устный опрос применяется как метод проверки знаний обучающихся по конкретной тематике
1. Назовите причины возникновения травм во время занятий легкой атлетикой.
2. Назовите требования безопасности во время бега.
3. Назовите требования безопасности при прыжках в длину с разбега.
4. Назовите требования безопасности при метаниях.
5. При какой температуре разрешаются занятия на улице?

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания устного опроса

Описание методики оценивания выполнения устного опроса: при оценке ответа студента на устный вопрос учитывается: насколько раскрыто содержание темы, структурированность ответа, его логичность, умение формулировать ответ, уровень понимания материала.
Критерии оценки:
«отлично» выставляется студенту, если: в ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
«хорошо» выставляется студенту, если: основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
«удовлетворительно» выставляется студенту, если: тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
«неудовлетворительно» выставляется студенту, если: тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

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.
1. Бег 100 метров
2. Бег 2000/3000 метров
3. Прыжок в длину с места
4. Тест на гибкость
5. Подтягивание/отжимание

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).
Оценка «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.
Оценка «4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
Оценка «3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

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

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	удовлетворительно	хорошо	отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

Девушки

Тесты	**Курс**	**Оценка в очках**				
		5	4	3	2	1
Бег 2000 м (мин. сек)	1	11.00	11.30	11.50	12.30	13.30
Прыжки в длину (см)	1	340	315	290	270	260
Прыжки в длину с места (см)	1	180	170	160	150	140
Бег 100 (м)	1	16.0	17.0	17.5	17.9	18.9
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) кол-во раз	1	12	10	7	4	2
Поднимание и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).	1	50	45	40	35	25

Юноши

тесты	**курс**	**Оценка в очках**				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
Бег 3000 м (мин. сек)	1	12.30	13.00	13.35	14.30	15.30
Прыжки в длину (см)	1	460	440	420	390	380

Прыжки в длину с места (см)	1	240	230	220	210	200
Бег 100(м)	1	13.5	14.0	14.3	14.8	15.0
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	1	10	9	6	5	3
Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	1	6	4	2	2	1

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения контрольных нормативов.

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

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	удовлетворительно	хорошо	отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

Девушки

Тесты	**Курс**	**Оценка в очках**				
		5	4	3	2	1
Бег 2000 м (мин. сек)	1	11.00	11.30	11.50	12.30	13.30
Прыжки в длину (см)	1	340	315	290	270	260
Прыжки в длину с места (см)	1	180	170	160	150	140
Бег 100 (м)	1	16.0	17.0	17.5	17.9	18.9
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) кол-во раз	1	12	10	7	4	2
Поднимание	1	50	45	40	35	25

и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).						

Юноши

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

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 включает в себя общеразвивающие упражнения, утреннюю гигиеническую гимнастику, специальные упражнения, дыхательные упражнения и т.д.
Упражнения в движении:
1. Ходьба на носках с поднятыми вверх руками
2. Ходьба на пятках, руки на поясе
3. Ходьба на внешней стороне стопы
4. Ходьба на внутренней стороне стопы
5. Перекат с носка на пятку и с пятки на носок
6. Вращение рук в кистевом, локтевом и плечевом суставе
7. Руки за голову, поворот туловища вправо-влево на каждый шаг
8. На каждый шаг наклон к ноге
9. Спортивная ходьба
10. Бег с высоким подниманием бедра
11. Бег с захлестом голеней назад
12. Бег приставным шагом правым боком
13. Бег приставным шагом левым боком

14. Бег спиной вперед
15. Бег с подскоком с ноги на ногу
16. Бег змейкой вдоль зала
17. Спортивная ходьба
18. Восстановление дыхания, шагом

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения комплекса упражнений

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.

Практическое задание

1. Составить и обосновать план круговой тренировки в зависимости от своей физической подготовленности.
2. Составить и обосновать план игровой тренировки в зависимости от своей физической подготовленности.
3. Составить и обосновать план повторной тренировки в зависимости от своей физической подготовленности.
4. составить и обосновать план переменной тренировки в зависимости от своей физической подготовленности.

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 не найдено.

Зачет

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 1 курс / 2 семестр

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

Примерные вопросы к зачету, 2 курс / 4 семестр

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

19. Основы тренировки в легкой атлетике. Принципы тренировки.

Примерные вопросы к зачету, 3 курс / 6 семестр

1. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях.
2. Общие правила. Положение о соревнованиях.
3. Обязанности судей.
4. Организация соревнований по беговым видам.
5. Организация соревнований по прыжкам.
6. Организация соревнований по метаниям.
7. Организация соревнований по многоборьям.
8. Права и обязанности главного судьи.
9. Права и обязанности главного секретаря.
10. Функции стартера и помощников стартера.
11. Функции старшего судьи по прыжкам и метаниям.
12. Судьи на финише, судьи-хронометристы.
13. Виды соревнований в зависимости от их масштаба, цели, формы.
14. Места соревнований и оборудование по прыжкам в длину и тройному прыжку.
15. Места соревнований и оборудование по прыжкам в высоту.
16. Места соревнований и оборудование по толканию ядра.
17. Места соревнований и оборудование в барьерном беге.
18. Места соревнований и оборудование по метанию копья, гранаты, мяча.
19. Места соревнований и оборудование по бегу и ходьбе.
20. Правила соревнований по отдельным видам многоборья.
21. Виды многоборий.
22. Заявления и протесты.
23. Капитаны и представители команд.

Методические материалы, определяющие процедуру 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 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:

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. 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. 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. 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
2. Забелина Л. Г. Легкая атлетика / Л. Г. Забелина; Нечунаева Е. Е. — Новосибирск : НГТУ, 2010 .— 59 с. URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993
3. 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. 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 (тренажерный зал) (БФ)	Для контроля и аттестации	Весы, вибромассажер, гантеля, дорожка беговая larsen tm8420a, зеркало, кроссовер, мат гимнастический, перекладина, тренажер, шведская стенка.
Аудитория 1 б (тренажерный зал)(БФ)	Для хранения оборудования	Коврик, обруч гимнастический, ракетки для настольного тенниса, скакалка, степ-платформа.
Аудитория 10 (спортивный зал) (БФ)	Семинарская	Сетка волейбольная, скамейки , табло электронное, щит баскетбольный.
Аудитория 218(ФМ)	Лекционная	Колонки, мебель, ноутбук, проектор, экран. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux 3. 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 402(ФМ)	Для консультаций	Мебель, нетбук, проектор, экран. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система

		Astra Linux