Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 13.11.2026 13:32:54
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

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

«__26__»_____02_____ 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: легкая атлетика

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО программа бакалавриата
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль, специализация)

Физическая культура, Реабилитационная педагогика

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения
очная

(очная, очно-заочная, заочная)

Бирск 2026 г.

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

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

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

1.1. Цель дисциплины

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

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

Таблица 1. – Результаты обучения по дисциплине

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

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 3 зачетные единицы (з.е.), 108 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины	108	9 семестр - 108
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	26	9 семестр - 26
в том числе:		
лекции	6	9 семестр - 6
лабораторные занятия	16	9 семестр - 16
практические занятия	4	9 семестр - 4
Другие виды работ в соответствии с УП:		
контрольная работа	0.5	9 семестр - 1
консультации	1	9 семестр - 1
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	82	9 семестр - 82
Из них:		
контроль	34.8	
ФКР:		
зачет	0	
зачет с оценкой	0	
курсовая работа (проект)	0	
экзамен	1.2	9 семестр - 1

3 Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

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

1.2	Работа скретариата. Задачи секретариата и обязанности главного секретаря. Организация работы секретариата. Подготовка документации (прием заявок и карточек, правила проведения жеребьевки, определение победителей).	2					4	Практическое задание, Групповой опрос
1.3	Подготовка документации соревнований Документы, выпускаемые до начала соревнований. Документы, выпускаемые во время соревнования. Документы, выпускаемые по окончании соревнования.		1	2			4	Групповой опрос, Контрольная работа
2	Теория спортивной тренировки в легкой атлетике							
2.1	Цель, задачи спортивной тренировки в легкой атлетике Цель, спортивной тренировки в легкой атлетике. Задачи, спортивной тренировки в легкой атлетике. Спортивная тренировка как важнейшая составная часть системы подготовки в различных видах легкой атлетики. Определение понятий: общая тренированность, специальная тренированность, вспомогательная тренированность, подготовленность. Средства общей и специальной тренированности в подготовке легкоатлетов различных специализаций.		1				4	Групповой опрос, Контрольная работа
2.2	Основы системы спортивной подготовки Закономерности и принципы системы спортивной подготовки. Основные средства спортивной подготовки. Методы тренировки, варианты и сочетания методов. Возрастные этапы многолетней подготовки. Варианты периодизации круглогодичной тренировки. Классификация циклов по продолжительности и направленности нагрузок. Виды планирования подготовки. Документы планирования. Нормы нагрузки для различных возрастных групп. Совместная работа	2	1				4	Групповой опрос

	врача и тренера.							
2.3	Средства, применяемые в спортивной тренировке легкоатлетов Группы средств, применяющиеся в спортивной тренировке легкоатлетов. Особенности обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений, применяемых в тренировке легкоатлетов различных специализаций. Классификация специально-подготовительные упражнения в зависимости от преимущественной направленности. Использование обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений в избранном виде легкой атлетики с учетом этапов многолетней подготовки спортсмена.		1				4	Групповой опрос
2.4	Методы, применяемые в спортивной тренировке легкоатлетов Классификация методов, применяемых в спортивной тренировке легкоатлетов. Характеристика методов обучения технике легкоатлетических видов и методы развития физических качеств. Использования метода круговой тренировки для решения задач физической подготовки легкоатлетов различных специализаций.						4	Групповой опрос
2.5	Техническая подготовка легкоатлетов различных специализаций Сущность и назначение технической подготовки в легкоатлетических видах спорта. Содержание понятий: эффективность техники, стабильность техники, вариативность техники, экономичность техники. Характеристика стадии и этапы технического совершенствования. Использование средств и методов технической подготовки в видах легкой атлетике на этапе предварительной и начальной подготовки спортсмена.						4	Групповой опрос
2.6	Тактическая подготовка легкоатлетов различных специализаций		2				4	Групповой опрос

	Сущность и назначение тактической подготовки. Специфика тактической борьбы в различных видах легкой атлетики. Различие задач общей и специальной тактической подготовки спортсменов легкоатлетов. Специфические средства и методы тактической подготовки легкоатлетов различных специализаций.							
2.7	Психологическая подготовка легкоатлетов различных специализаций Сущность и назначение психологической подготовки. Различие задач общей психологической подготовки и психической подготовки к конкретному соревнованию. Структура морально-волевых качеств легкоатлета. Методические приемы совершенствования волевой подготовленности. Психофизиологические, мобилизующие средства и методы психологической подготовки.		2				10	Групповой опрос
2.8	Интеллектуальная и интегральная подготовка в легкой атлетике Назначение интеллектуальной подготовки. Содержание и формы интеллектуального (теоретического) образования спортсмена. Назначение интегральной подготовки в легкоатлетических видах спорта. Средства интегральной подготовки. Методические приемы повышения эффективности интегральной подготовки.		2				7.5	Групповой опрос
2.9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методы исследования и оценки физического развития. Методы исследования и оценки функционального состояния. Методы исследования и оценки физических кондиций.		2				4.2	Групповой опрос
2.10	Структура современной спортивной тренировки легкоатлета		2				2	Групповой опрос, Практическое

	Характеристика макро-, мезо- и микроциклов. Структура годового тренировочного плана подготовки легкоатлета.							задание
2.11	Методы исследования и оценки физических кондиций. Челночный бег на 10×10 м (оценка скоростных и координационных способностей); прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых способностей); поднимание туловища из положения лежа за 30 с (силовая выносливость мышц брюшного пресса); вис, согнув руки, на перекладине (оценка статической силовой выносливости мышц плечевого пояса); наклон туловища вперед из положения сидя (оценивается гибкость позвоночного столба); бег 1000 метров (оценка уровня аэробной выносливости).		2	2			3.8	Групповой опрос, Практическое задание
2.12	Экзамен				1		18	
2.13	Контрольная работа					1	0.5	
Итого по 5 курсу 9 семестру		6	16	4	1	1	82	
Итого по дисциплине		6	16	4	1	1	82	

Таблица 4 – Лабораторные работы

№ п/п	Наименование лабораторных работ	Объем, час.

Таблица 5 – Практические (семинарские) занятия

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

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

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины. Баллы, выставляемые за конкретные виды деятельности представлены ниже.

Контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости

Контрольная работа

ПК-1. Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования

Вариант 1

Задание 1 (теоретическое). Раскройте содержание предметной области «Легкая атлетика»: дайте классификацию легкоатлетических упражнений, охарактеризуйте виды бега, прыжков и метаний, включённых в школьную программу.

Задание 2 (методическое). Разработайте конспект учебного занятия по легкой атлетике для обучающихся 7 класса с учётом возрастных особенностей. Тема: «Обучение технике прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги"». Укажите цели, задачи, структуру занятия, подбор упражнений и методические указания.

Задание 3 (практическое). Опишите методы и приёмы обучения технике бега на короткие дистанции. Приведите примеры упражнений для исправления типичных ошибок.

Вариант 2

Задание 1 (теоретическое). Охарактеризуйте историю развития легкой атлетики как вида спорта и учебного предмета. Раскройте основы биомеханики легкоатлетических движений.

Задание 2 (методическое). Разработайте конспект учебного занятия по легкой атлетике для обучающихся 5 класса с учётом возрастных особенностей. Тема: «Обучение технике метания малого мяча с места». Укажите цели, задачи, структуру занятия, подбор упражнений и методические указания.

Задание 3 (практическое). Опишите методику обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Приведите примеры подводящих упражнений.

Вариант 3

Задание 1 (теоретическое). Раскройте правила соревнований по легкой атлетике: бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный бег, прыжки и метания.

Задание 2 (методическое). Разработайте конспект учебного занятия по легкой атлетике для обучающихся 9 класса с учётом возрастных особенностей. Тема: «Совершенствование техники бега на средние дистанции». Укажите цели, задачи, структуру занятия, подбор упражнений и методические указания.

Задание 3 (практическое). Опишите методы и приёмы обучения технике эстафетного бега. Приведите примеры упражнений для передачи эстафетной палочки.

Вариант 4

Задание 1 (теоретическое). Охарактеризуйте возрастные особенности обучающихся и их учёт при проектировании занятий по легкой атлетике. Раскройте сенситивные периоды развития физических качеств.

Задание 2 (методическое). Разработайте конспект учебного занятия по легкой атлетике для обучающихся 6 класса с учётом возрастных особенностей. Тема: «Обучение технике бега на короткие дистанции (низкий старт)». Укажите цели, задачи, структуру занятия, подбор упражнений и методические указания.

Задание 3 (практическое). Опишите методику обучения технике метания гранаты с разбега. Приведите примеры подводящих упражнений.

Вариант 5

Задание 1 (теоретическое). Раскройте методы и приёмы, соответствующие предметному содержанию легкой атлетики. Охарактеризуйте метод показа, метод объяснения и метод практического выполнения.

Задание 2 (методическое). Разработайте конспект учебного занятия по легкой атлетике для обучающихся 8 класса с учётом возрастных особенностей. Тема: «Совершенствование техники прыжка в высоту способом "перешагивание"». Укажите цели, задачи, структуру занятия, подбор упражнений и методические указания.

Задание 3 (практическое). Опишите организацию двигательной деятельности обучающихся на занятии по легкой атлетике. Приведите примеры дифференцированного и индивидуального подхода.

ПК-2. Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам

Вариант 6

Задание 1 (теоретическое). Раскройте нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ. Охарактеризуйте структуру и требования к содержанию программы физкультурно-спортивной направленности.

Задание 2 (методическое). Разработайте фрагмент дополнительной общеобразовательной программы по легкой атлетике для обучающихся 10–12 лет. Укажите цели, задачи, планируемые результаты, содержание и формы аттестации.

Задание 3 (практическое). Опишите принципы проектирования занятий в системе дополнительного образования по легкой атлетике. Приведите пример структуры занятия.

Вариант 7

Задание 1 (теоретическое). Раскройте подходы и критерии оценки результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ по легкой атлетике.

Задание 2 (методическое). Разработайте фрагмент дополнительной общеобразовательной программы по легкой атлетике для обучающихся 13–15 лет. Укажите цели, задачи, планируемые результаты, содержание и формы аттестации.

Задание 3 (практическое). Опишите методы диагностики физической подготовленности и технической обученности обучающихся по легкой атлетике. Приведите примеры контрольных нормативов.

Вариант 8

Задание 1 (теоретическое). Раскройте особенности проектирования и проведения занятий по легкой атлетике в системе дополнительного образования. Сравните занятие в дополнительном образовании и урок физической культуры.

Задание 2 (методическое). Разработайте конспект занятия в системе дополнительного образования по легкой атлетике для обучающихся 10–12 лет. Тема: «Обучение технике бега на короткие дистанции». Укажите цели, задачи, структуру занятия, подбор упражнений и методические указания.

Задание 3 (практическое). Опишите инструменты диагностики и оценки образовательных результатов обучающихся в системе дополнительного образования. Приведите пример диагностической карты.

Вариант 9

Задание 1 (теоретическое). Раскройте содержание дополнительной общеобразовательной программы по легкой атлетике: цели, задачи, планируемые результаты, содержание, формы аттестации.

Задание 2 (методическое). Разработайте конспект занятия в системе дополнительного образования по легкой атлетике для обучающихся 13–15 лет. Тема: «Совершенствование техники

прыжка в длину с разбега». Укажите цели, задачи, структуру занятия, подбор упражнений и методические указания.
Задание 3 (практическое). Опишите способы фиксации и анализа результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ по легкой атлетике. Приведите пример протокола промежуточной аттестации.
Вариант 10
Задание 1 (теоретическое). Раскройте методы диагностики и оценки результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ по легкой атлетике.
Задание 2 (методическое). Разработайте фрагмент дополнительной общеобразовательной программы по легкой атлетике для обучающихся 16–17 лет. Укажите цели, задачи, планируемые результаты, содержание и формы аттестации.
Задание 3 (практическое). Опишите методику корректировки образовательного процесса по итогам оценки результатов освоения программы по легкой атлетике. Приведите примеры корректирующих упражнений.
ПК-1. Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования
Вариант 1
Задание 1 (теоретическое). Раскройте содержание предметной области «Легкая атлетика»: дайте классификацию легкоатлетических упражнений, охарактеризуйте виды бега, прыжков и метаний, включённых в школьную программу.
Задание 2 (методическое). Разработайте конспект учебного занятия по легкой атлетике для обучающихся 7 класса с учётом возрастных особенностей. Тема: «Обучение технике прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги"». Укажите цели, задачи, структуру занятия, подбор упражнений и методические указания.
Задание 3 (практическое). Опишите методы и приёмы обучения технике бега на короткие дистанции. Приведите примеры упражнений для исправления типичных ошибок.
Вариант 2
Задание 1 (теоретическое). Охарактеризуйте историю развития легкой атлетики как вида спорта и учебного предмета. Раскройте основы биомеханики легкоатлетических движений.
Задание 2 (методическое). Разработайте конспект учебного занятия по легкой атлетике для обучающихся 5 класса с учётом возрастных особенностей. Тема: «Обучение технике метания малого мяча с места». Укажите цели, задачи, структуру занятия, подбор упражнений и методические указания.
Задание 3 (практическое). Опишите методику обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Приведите примеры подводящих упражнений.
Вариант 3
Задание 1 (теоретическое). Раскройте правила соревнований по легкой атлетике: бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный бег, прыжки и метания.
Задание 2 (методическое). Разработайте конспект учебного занятия по легкой атлетике для обучающихся 9 класса с учётом возрастных особенностей. Тема: «Совершенствование техники бега на средние дистанции». Укажите цели, задачи, структуру занятия, подбор упражнений и методические указания.
Задание 3 (практическое). Опишите методы и приёмы обучения технике эстафетного бега. Приведите примеры упражнений для передачи эстафетной палочки.
Вариант 4
Задание 1 (теоретическое). Охарактеризуйте возрастные особенности обучающихся и их учёт при проектировании занятий по легкой атлетике. Раскройте сенситивные периоды развития физических качеств.
Задание 2 (методическое). Разработайте конспект учебного занятия по легкой атлетике для обучающихся 6 класса с учётом возрастных особенностей. Тема: «Обучение технике бега на

короткие дистанции (низкий старт)». Укажите цели, задачи, структуру занятия, подбор упражнений и методические указания.
Задание 3 (практическое). Опишите методику обучения технике метания гранаты с разбега. Приведите примеры подводящих упражнений.
Вариант 5
Задание 1 (теоретическое). Раскройте методы и приёмы, соответствующие предметному содержанию легкой атлетики. Охарактеризуйте метод показа, метод объяснения и метод практического выполнения.
Задание 2 (методическое). Разработайте конспект учебного занятия по легкой атлетике для обучающихся 8 класса с учётом возрастных особенностей. Тема: «Совершенствование техники прыжка в высоту способом "перешагивание"». Укажите цели, задачи, структуру занятия, подбор упражнений и методические указания.
Задание 3 (практическое). Опишите организацию двигательной деятельности обучающихся на занятии по легкой атлетике. Приведите примеры дифференцированного и индивидуального подхода.
ПК-2. Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам
Вариант 6
Задание 1 (теоретическое). Раскройте нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ. Охарактеризуйте структуру и требования к содержанию программы физкультурно-спортивной направленности.
Задание 2 (методическое). Разработайте фрагмент дополнительной общеобразовательной программы по легкой атлетике для обучающихся 10–12 лет. Укажите цели, задачи, планируемые результаты, содержание и формы аттестации.
Задание 3 (практическое). Опишите принципы проектирования занятий в системе дополнительного образования по легкой атлетике. Приведите пример структуры занятия.
Вариант 7
Задание 1 (теоретическое). Раскройте подходы и критерии оценки результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ по легкой атлетике.
Задание 2 (методическое). Разработайте фрагмент дополнительной общеобразовательной программы по легкой атлетике для обучающихся 13–15 лет. Укажите цели, задачи, планируемые результаты, содержание и формы аттестации.
Задание 3 (практическое). Опишите методы диагностики физической подготовленности и технической обученности обучающихся по легкой атлетике. Приведите примеры контрольных нормативов.
Вариант 8
Задание 1 (теоретическое). Раскройте особенности проектирования и проведения занятий по легкой атлетике в системе дополнительного образования. Сравните занятие в дополнительном образовании и урок физической культуры.
Задание 2 (методическое). Разработайте конспект занятия в системе дополнительного образования по легкой атлетике для обучающихся 10–12 лет. Тема: «Обучение технике бега на короткие дистанции». Укажите цели, задачи, структуру занятия, подбор упражнений и методические указания.
Задание 3 (практическое). Опишите инструменты диагностики и оценки образовательных результатов обучающихся в системе дополнительного образования. Приведите пример диагностической карты.
Вариант 9
Задание 1 (теоретическое). Раскройте содержание дополнительной общеобразовательной программы по легкой атлетике: цели, задачи, планируемые результаты, содержание, формы аттестации.

Задание 2 (методическое). Разработайте конспект занятия в системе дополнительного образования по легкой атлетике для обучающихся 13–15 лет. Тема: «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега». Укажите цели, задачи, структуру занятия, подбор упражнений и методические указания.
Задание 3 (практическое). Опишите способы фиксации и анализа результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ по легкой атлетике. Приведите пример протокола промежуточной аттестации.
Вариант 10
Задание 1 (теоретическое). Раскройте методы диагностики и оценки результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ по легкой атлетике.
Задание 2 (методическое). Разработайте фрагмент дополнительной общеобразовательной программы по легкой атлетике для обучающихся 16–17 лет. Укажите цели, задачи, планируемые результаты, содержание и формы аттестации.
Задание 3 (практическое). Опишите методику корректировки образовательного процесса по итогам оценки результатов освоения программы по легкой атлетике. Приведите примеры корректирующих упражнений.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения контрольной работы

Описание методики оценивания: при оценке выполнения студентом контрольной работы максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно в теоретическом вопросе раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владение навыками практической деятельности; кейс-задание решено на высоком уровне, содержит аргументацию и пояснения.
Критерии оценки (в баллах):
- **9-10** баллов выставляется студенту, если в теоретическом вопросе полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владение навыками практической деятельности; кейс-задание решено на высоком уровне, содержит пояснения; тестовые задания решены свыше, чем на 80%; уровень знаний, умений, владений – высокий;
- **7-8** баллов выставляется студенту, если В теоретическом вопросе раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; кейс-задание решено верно, но решение не доведено до завершающего этапа; тесты решены на 60-80%. Уровень знаний, умений, владений – средний;
- **5-6** баллов выставляется студенту, если в теоретическом вопросе усвоено основное, но непоследовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, практических занятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности невысокий, наблюдаются пробелы и неточности; в решение кейс-задания верно выполнены некоторые этапы; тесты решены на 40-60%; уровень знаний, умений, владений – удовлетворительный;
- **менее 5** баллов выставляется студенту, если в теоретическом вопросе не изложено основное содержание учебного материала, изложение фрагментарное, не последовательное; определения понятий не четкие; не использованы в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности очень низкий; тесты решены менее, чем на 40 %; уровень знаний, умений, владений – недостаточный.

Конспект

Конспект по самостоятельной работе в рамках данной дисциплины — это не обычный текстовый пересказ, а **план-конспект учебного занятия** (урока) по легкой атлетике. Он должен отражать структуру занятия и методику проведения.

Структура конспекта

1. Титульный лист

- Наименование образовательной организации
- Дисциплина
- Тема занятия
- ФИО обучающегося, группа
- ФИО проверяющего
- Город, год

2. Основные сведения о занятии

- Класс (возраст обучающихся)
- Дата и место проведения
- Продолжительность занятия
- Инвентарь и оборудование
- Цели и задачи занятия (образовательные, развивающие, воспитательные)

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения конспекта

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

Групповой опрос

ПК-1. Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования
Индикатор: Демонстрирует знание содержания предметной области в объеме, необходимом для преподавания

1. Дайте определение легкой атлетики как вида спорта и учебного предмета. Какие дисциплины входят в её состав?
2. Какова классификация легкоатлетических упражнений? Приведите примеры по каждой группе.
3. Охарактеризуйте историю развития легкой атлетики в России и мире.
4. Какие правила соревнований по бегу на короткие дистанции вы знаете?
5. В чём особенности техники бега на средние и длинные дистанции?

6. Опишите фазы прыжка в длину с разбега. Какие ошибки наиболее типичны?
7. Какие способы прыжка в высоту существуют? В чём их различия?
8. Охарактеризуйте технику метания малого мяча и гранаты.
9. Какие основы биомеханики легкоатлетических движений необходимо знать учителю физической культуры?
10. Какие требования предъявляются к оборудованию и инвентарю для занятий легкой атлетикой?

Индикатор: Проектирует образовательный процесс по предмету с учетом возрастных особенностей обучающихся

1. Какие возрастные особенности обучающихся необходимо учитывать при планировании занятий по легкой атлетике?
2. Как учитываются сенситивные периоды развития физических качеств при подборе легкоатлетических упражнений?
3. Какие принципы построения образовательного процесса по легкой атлетике вы знаете?
4. Какова структура учебного занятия по легкой атлетике? Охарактеризуйте каждую часть.
5. Как определить цели, задачи и планируемые результаты занятия по легкой атлетике?
6. Какие методы и формы организации учебной деятельности применяются на занятиях по легкой атлетике?
7. Как адаптировать содержание учебного материала по легкой атлетике для разных возрастных групп?
8. Какие требования предъявляются к конспекту учебного занятия по легкой атлетике?
9. Как планируется учебная работа по легкой атлетике в образовательной организации?
10. Какие межпредметные связи можно реализовать на занятиях по легкой атлетике?

Индикатор: Реализует учебные занятия, применяя методы и приемы, соответствующие предметному содержанию

1. Какие методы и приемы обучения легкоатлетическим упражнениям вы знаете?
2. В чём особенности метода показа и метода объяснения на занятиях по легкой атлетике?
3. Какие современные педагогические технологии применяются на занятиях по легкой атлетике?
4. Как организовать двигательную деятельность обучающихся на занятии по легкой атлетике?
5. Какие методические приёмы используются при обучении технике бега?
6. Какие методические приёмы используются при обучении технике прыжков?
7. Какие методические приёмы используются при обучении технике метаний?
8. Как контролировать и корректировать технику выполнения легкоатлетических упражнений?
9. Какие меры по предупреждению травматизма необходимо соблюдать на занятиях по легкой атлетике?
10. Как осуществляется дифференцированный и индивидуальный подход на занятиях по легкой атлетике?

ПК-2. Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам

Индикатор: Разрабатывает дополнительные общеобразовательные программы по профилю

1. Какие нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ вы знаете?
2. Какова структура дополнительной общеобразовательной программы по легкой атлетике?
3. Какие принципы и требования предъявляются к содержанию дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности?
4. Как определить цели, задачи и планируемые результаты дополнительной общеобразовательной программы по легкой атлетике?
5. Какие средства, методы и формы занятий легкоатлетическими упражнениями целесообразно включать в дополнительную общеобразовательную программу?

6. Как адаптировать содержание дополнительной общеобразовательной программы по легкой атлетике к различным категориям обучающихся?
7. Какие требования предъявляются к оформлению учебно-методической документации дополнительной общеобразовательной программы?
8. В чём специфика построения дополнительной общеобразовательной программы по легкой атлетике для разных возрастных групп?
9. Какие этапы разработки дополнительной общеобразовательной программы по легкой атлетике вы можете выделить?
10. Как учитываются индивидуальные особенности и потребности обучающихся при разработке программы?

Индикатор: Проектирует и проводит занятия в системе дополнительного образования

1. Какие принципы проектирования занятий в системе дополнительного образования вы знаете?
2. В чём отличие занятия в системе дополнительного образования от урока физической культуры?
3. Какие современные педагогические технологии и методы организации образовательного процесса по легкой атлетике применяются в дополнительном образовании?
4. Какова структура и требования к проведению занятия физкультурно-спортивной направленности по легкой атлетике?
5. Как подобрать содержание, методы и средства обучения в соответствии с целями и особенностями обучающихся?
6. Как организовать двигательную деятельность обучающихся на занятии по легкой атлетике в системе дополнительного образования?
7. Какие методы показа, объяснения и практического выполнения легкоатлетических упражнений используются на занятиях?
8. Как осуществляется педагогическое сопровождение и коррекция техники выполнения легкоатлетических упражнений?
9. Какие особенности работы с разновозрастными группами в системе дополнительного образования?
10. Как организовать занятие по легкой атлетике с учётом разного уровня физической подготовленности обучающихся?

Индикатор: Оценивает результаты освоения обучающимися дополнительных образовательных программ

1. Какие подходы и критерии оценки результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ вы знаете?
2. Какие виды и формы контроля применяются в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности?
3. Какие методы диагностики физической подготовленности обучающихся по легкой атлетике используются?
4. Какие методы диагностики технической обученности обучающихся по легкой атлетике применяются?
5. Как оценить результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы по легкой атлетике?
6. Какие критерии и показатели оценки образовательных результатов по легкой атлетике вы можете назвать?
7. Как анализировать и интерпретировать результаты диагностики физической подготовленности и техники выполнения легкоатлетических упражнений?
8. Какие инструменты диагностики и оценки образовательных результатов обучающихся в системе дополнительного образования используются?
9. Как фиксируются и анализируются результаты освоения дополнительных общеобразовательных программ по легкой атлетике?

10. Как корректируется образовательный процесс по итогам оценки результатов освоения программы?

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания группового опроса

Описание методики оценивания выполнения группового опроса: при оценке ответа студента на устный вопрос учитывается: насколько раскрыто содержание темы, структурированность ответа, его логичность, умение формулировать ответ, уровень понимания материала.
Критерии оценки
5 баллов выставляется студенту, если: в ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
4 балла выставляется студенту, если: основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
3 балла выставляется студенту, если: тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
0-2 балла выставляется студенту, если: тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

Практическое задание

Цель работы: сформировать умения проектировать и проводить занятия по легкой атлетике в системе дополнительного образования с учётом целей, особенностей обучающихся и требований к структуре занятия.
Задание 1. Разработайте **план-конспект занятия** в системе дополнительного образования по легкой атлетике.
Тема занятия: «Обучение технике бега на короткие дистанции (низкий старт)».Возраст обучающихся: 10–12 лет.Продолжительность занятия: 45 минут.Инвентарь: свисток, секундомер, конусы, стартовые колодки.
Конспект должен содержать:

- цели и задачи занятия (образовательные, развивающие, воспитательные);
- структуру занятия (подготовительная, основная, заключительная части);
- содержание упражнений с дозировкой;
- организационно-методические указания;
- методы показа, объяснения и практического выполнения.

Задание 2. Обоснуйте **подбор содержания, методов и средств обучения** в разработанном занятии. Ответьте на вопросы:

1. Почему выбраны именно эти упражнения?
2. Как учтены возрастные особенности обучающихся 10–12 лет?
3. Какие методы показа и объяснения использованы и почему?
4. Как организована двигательная деятельность обучающихся?

Задание 3. Опишите **приёмы педагогического сопровождения и коррекции техники** выполнения легкоатлетических упражнений. Приведите 3–4 типичные ошибки при обучении низкому старту и способы их исправления.
ПК-2.3. Оценивает результаты освоения обучающимися дополнительных образовательных программ
Цель работы: сформировать умения оценивать результаты освоения дополнительных общеобразовательных программ по легкой атлетике.

Задание 4. Разработайте **критерии и показатели оценки** результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы по легкой атлетике.
Заполните таблицу:

Показатель	**Критерий**	**Уровень (низкий/средний/высокий)**	**Форма контроля**
Физическая подготовленность			
Техническая обученность			
Теоретическая подготовка			

Задание 5. Подберите **контрольные нормативы** для оценки физической подготовленности обучающихся 10–12 лет по легкой атлетике. Укажите нормативы для трёх уровней: низкий, средний, высокий.
Пример:

Тестовое упражнение	**Низкий**	**Средний**	**Высокий**
Бег 30 м (с)			
Прыжок в длину с места (см)			
Челночный бег 3×10 м (с)			

Задание 6. Разработайте **протокол промежуточной аттестации** обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе по легкой атлетике.
Протокол должен содержать:

- наименование программы, группа, дата;
- ФИО обучающихся;
- результаты по каждому показателю;
- итоговый уровень;
- подпись педагога.

Задание 7. Опишите **способы фиксации и анализа результатов** освоения программы. Ответьте на вопросы:

1. Как ведётся диагностическая карта обучающегося?
2. Как анализируются результаты диагностики физической подготовленности и техники?
3. Как корректируется образовательный процесс по итогам оценки?

Критерии оценивания практической работы

Оценка	**Критерии**
«отлично»	Все задания выполнены полностью, конспект соответствует требованиям, критерии и нормативы обоснованы, протокол оформлен правильно, ответы полные и аргументированные
«хорошо»	Задания выполнены, но допущены незначительные неточности в подборе упражнений, критериев или оформлении протокола
«удовлетворительно»	Задания выполнены частично, конспект имеет

	нарушения структуры, критерии и нормативы недостаточно обоснованы
«неудовлетворительно»	Задания не выполнены или выполнены с грубыми ошибками, конспект не соответствует требованиям

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практических заданий

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

Экзаменационные билеты

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

Примерные вопросы к экзамену, 5 курс / 9 семестр

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

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

Образец экзаменационного билета

<table>
<tr><td colspan="2">МИНОБРНАУКИ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ
Кафедра физической культуры и спорта</td></tr>
<tr><td>Дисциплина: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: легкая атлетика
очная форма обучения
5 курс 9 семестр</td><td>Курсовые экзамены 20__-20__ г.
Направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль: Физическая культура, Реабилитационная педагогика</td></tr>
<tr><td colspan="2">Экзаменационный билет № 1
1. Календарь и положение о соревновании (программа соревнований, представители команд и участники).</td></tr>
<tr><td>Дата утверждения: __.__._____</td><td>Заведующий кафедрой</td></tr>
</table>

	_____

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на экзамене

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10.
При оценке ответа на экзамене максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, насколько ответ самостоятельный, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли раскрыты причинно-следственные связи, насколько высокий уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.
Критерии оценки (в баллах):
- **25-30 баллов** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы билета, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок;
- **17-24 баллов** выставляется студенту, если студент раскрыл в основном теоретические вопросы, однако допущены неточности в определении основных понятий. При ответе на дополнительные вопросы допущены небольшие неточности. При выполнении практической части работы допущены несущественные ошибки;
- **10-16** баллов выставляется студенту, если при ответе на теоретические вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос. Студент не решил задачу или при решении допущены грубые ошибки;
- **1-10 баллов** выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент не смог ответить ни на один дополнительный вопрос.

Перевод оценки из 100-балльной в четырехбалльную производится следующим образом:
- отлично – от 80 до 110 баллов (включая 10 поощрительных баллов);
- хорошо – от 60 до 79 баллов;
- удовлетворительно – от 45 до 59 баллов;
- неудовлетворительно – менее 45 баллов.

Задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме:
9 семестр - экзамен.
Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины.
Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах.
Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции проверяются с помощью компетентностно-ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов.

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

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

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

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

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

Шкалы оценивания:

для экзамена:

от 45 до 59 баллов – «удовлетворительно»;

от 60 до 79 баллов – «хорошо»;

от 80 баллов – «отлично».

Рейтинг-план дисциплины

Таблица перевода баллов текущего контроля в баллы рейтинга

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

Рейтинг-план дисциплины представлен в Приложении 1.

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

5.1. Основная учебная литература

1. Жилкин , А. И. Легкая атлетика : учеб. пособ. для студ. вузов, обуч. по спец. 033100-Физическая культура / А. И. Жилкин , В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук .— 4-е изд., стереотип. — Москва : Академия, 2007 .— 464 с.

2. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е.П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2016. - 241 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995
3. Чеснова, Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 226 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946

5.2. Дополнительная учебная литература

1. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – Москва: Спорт, 2017. – 320 с. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229
2. Забелина Л. Г. Легкая атлетика / Л. Г. Забелина; Нечунаева Е. Е. — Новосибирск : НГТУ, 2010 .— 59 с. URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993
3. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студ. учрежд. ВПО, обуч. по напр. подг. "Пед. образование" / Ж. К. Холодов , В. С. Кузнецов .— 11-е изд.,стер. — Москва : Академия, 2013 .— 479 с.

5.3. Другие учебно-методические материалы

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

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elibrary.ru/.
2. Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/.
3. Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/.
4. Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elib.bashedu.ru/.
5. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.rsl.ru/.
6. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://xn--90ax2c.xn--p1ai/viewers/.
7. Национальная платформа открытого образования npoed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://npoed.ru/.
8. Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://edu.bashkortostan.ru/.
9. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.garant.ru/.

Программное обеспечение

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

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

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

		4. Браузер Яндекс
Читальный зал(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютер, ксерокс, мебель, принтер, учебно-методические материалы. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux