Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 02.11.2026 14:39:58
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
39.03.02 Социальная работа
шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль, специализация)

Социальная работа в различных сферах жизнедеятельности
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 39.03.02 Социальная работа профиль Социальная работа в различных сферах жизнедеятельности, 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*	Миннегалиев М.М.
Руководитель образовательной программы	*подписано ЭЦП*	Шайдукова Л.Д.

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

1.1. Цель дисциплины

Цель изучения дисциплины: формирование знаний, умений, владений и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для поддержания должного уровня специальной физической подготовленности, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную деятельность.

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

Таблица 1. – Результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной
код компетенции	наименование компетенции	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни
		УК-7.3. Демонстрирует систему практических умений и навыков при выполнении техники двигательных действий при реализации конкретной профессиональной деятельности

2. Структура и трудоемкость дисциплины

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

Таблица 2 – Объем дисциплины

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

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

3 Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности			Форма текущего контроля успеваемости
		П, час.	Зч, час.	СРС, час.	
1 курс / 1 семестр					
1	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	6		4	Практическое задание, Контрольный норматив, Комплекс

	по дистанции. Техника бега по дистанции, финиширования.				упражнений по физической 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.	6		4	Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание
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.	6		4	Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание, Кейс-задания
2	Особенности физической подготовки легкоатлетов в беге на короткие дистанции				
2.1	ОФП 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.	6		2	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре
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.	6		2	Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание
2.3	Общая и специальная физическая подготовка в эстафетном беге 4 х100 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.	6		2	Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание

	Передача эстафеты на этапах при скорости бега 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.	6		4	Контрольный норматив, Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре
1.2	Тактика бега на средние дистанции. Использование тактических приемов соперников. Тактика бега на выигрыш. Рациональное распределение сил по дистанции. Финишное ускорение.	6		4	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре
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.	6		4	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.	6		2	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	6		2	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре

	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	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.	6		1.8	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре
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.	6		4	Кейс-задания, Комплекс упражнений по физической культуре, 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.	6		4	Кейс-задания, Контрольный норматив, Комплекс упражнений по физической культуре
1.3	Техника прыжка в высоту с разбега. Техника выполнения разбега. Техника выполнения отталкивания. Техника движения в полёте. Техника выполнения приземления. Техника прыжка способом «Согнув ноги». Техника прыжка способом «Прогнувшись».	6		4	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре

	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».				
2	Особенности физической подготовки легкоатлетов прыгунов				
2.1	Средства ОФП 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.	6		2	Кейс-задания, Практическое задание, 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.	6		2	Практическое задание, 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.	6		2	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.	6		2	Контрольный

	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.				норматив, Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание
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.	6		2	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре
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.	6		2	Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание
2	Особенности физической подготовки легкоатлетов метателей				
2.1	Средства ОФП 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.	6		4	Кейс-задания, Тестирование, Практическое задание
2.2	Специальная физическая подготовка легкоатлетов в метании гранаты. 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.	6		4	Практическое задание, Кейс-задания, Тестирование

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.	6		3.8	Кейс-задания, Тестирование, Практическое задание
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.	4		2	Устный опрос, Тестирование
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.	4		2	Тестирование, Практическое задание
1.3	Принципы спортивной подготовки Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принципы систематичности. Принцип динамичности.	4		2	Устный опрос, Тестирование
1.4	Нагрузки применяемые в спорте. Аэробная, анаэробная, смешанная (аэробно-	6		4	Тестирование, Практическое задание

	анаэробная) нагрузки. Основные компоненты нагрузок: характер работы, объем, интенсивность, характер отдыха, продолжительность интервалов отдыха.				
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.	6		4	Практическое задание, Устный опрос, 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.	6			Тестирование, Устный опрос, Практическое задание
2.3	Общая и специальная физическая подготовка легкоатлета. 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.	6		4	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре
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	6		4	Кейс-задания, Устный опрос, Тестирование

	нагрузка.				
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.	8		4	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.	8		4	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.	6		2	Тестирование, Устный опрос
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.	6		2	Тестирование, Кейс-задания, Устный опрос
2.3	Контроль в спортивной тренировке Основные положения контроля за спортивной подготовкой. Комплексность контроля. Характеристика оперативного контроля. Характеристика текущего контроля.	6		1.8	Тестирование, Кейс-задания

	Характеристика этапного контроля. Виды контроля в соответствии со сторонами подготовки.				
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

1. Установите соответствие между понятием и определением средств легкой атлетики:
А ходьба,
Б гладкий бег,
В барьерный бег,
Г эстафетный бег,
Д кроссовый бег,
1 циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин,
2 циклический вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, специальной выносливости,
3 по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости,
4 по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости,
5 смешанный вид, бег по пересеченной местности, требующий проявления специальной выносливости, ловкости.

А	Б	В	Г	Д

2. Каждому виду легкой атлетики выберите соответствующие дистанции:
А средние дистанции,
Б короткие дистанции,
В длинные дистанции,
Г барьерный бег,
1 от 500 до 2000 м,
2 от 30 до 400 м,
3 3000 и 5000 м,
4 100,110 и 400 м.

А	Б	В	Г

3. Установите соответствие между видами подготовки легкоатлета и его средствами :
А техническая подготовка,
Б психологическая подготовка,

В физическая подготовка,
Г тактическая подготовка,
1 тактические формы выполнения специально подготовительных и соревновательных упражнений,
2 соревновательные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений, специально-подготовительные упражнения, различные тренажерные устройства,
3 мобилизующие, коррегирующие (направляющие), релаксирующие (расслабляющие),
4 общая и специальная подготовка.

А	Б	В	Г

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 (в баллах*)*:
- **9-10** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81 – 100 %;
- **7-8** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61 – 80 %;
- **4-6** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41 – 60 %;
- **до 4** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 %;

Устный опрос

Устный опрос применяется как метод проверки знаний обучающихся по конкретной тематике

1. Техника безопасности на занятиях спортивной секции по легкой атлетике.
2. Дайте классификацию видам легкой атлетики.
3. Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин и женщин?
4. Где и как применяются легкоатлетические упражнения?
5. Дайте характеристику соревнованиям по легкой атлетике (календарь и виды соревнований).
6. Какое существует положение о соревнованиях? Дайте характеритику (составу и структуре) данного положения.
7. Каковы общие правила беговых видов спорта?
8. Назовите частные правила в отдельных беговых видах.
9. Перечислите общие правила в прыжках.
10. Расскажите о частных правилах в отдельных прыжковых видах.
11. Каковы общие правила в метаниях?
12. Дайте характеристику частным правилам в отдельных видах метаний.
13. Какие существуют правила соревнований в многоборье?
14. Каковы правила соревнований в закрытом помещении?
15. Каковы цель и задачи спортивной тренировки в легкой атлетике?
16. Охарактеризуйте основные принципы спортивной тренировки в легкой атлетике.
17. Дайте характеристику тренировочных и соревновательных нагрузок в различных видах легкой атлетики.
18. Каковы задачи, средства и методы подготовки легкоатлета?
19. В чем смысл периодизации спортивной тренировки?
20. Какие средства и методы следует применять легкоатлету при развитии быстроты, выносливости и скоростно-сило

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.

Кейс-задания

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

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения кейс-заданий

Описание методики оценивания: при оценке решения кейс-задания наибольшее внимание должно быть уделено тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны ли

определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, использованы ли аргументированные доказательства, опыт деятельности, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высок уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

Критерии оценки (в баллах) (должны строго соответствовать рейтинг плану по макс. и мин. колич. баллов и только для тех, кто учится с использованием модульно-рейтинговой системы обучения и оценки успеваемости студентов):

- **2** балла выставляется студенту, если задание грамотно проанализировано, установлены причинно-следственные связи, демонстрируются умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено оптимальное решение кейс-задание;
- **1** балл выставляется студенту, если задание проанализировано поверхностно, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируются слабые умения работать с источниками информации, неуверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение кейс-задания, но имеет значительные недочеты;
- **0** баллов выставляется студенту, если задание не проанализировано, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируется отсутствие умения работать с источниками информации, не сформированы навыки практической деятельности, решение кейс-задания не найдено.

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.

Обязательные тесты для определения физической подготовленности

Бег 100 м. Предназначается для определения скоростных способностей. Выполняется из положения низкого старта.

Бег на 2000, 3000 м. Предназначается для определения выносливости. Проводится на стадионе или ровной местности.

Прыжок в длину с места. Предназначается для определения скорость-силовых способностей. Проводят на специально размеченном месте с точностью до 1 см или перпендикулярно линии старта закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Каждому студенту предоставляется по три попытки. В протокол заносится результат лучшей попытки.

Поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине (девушки). Предназначается для определения силы и силовой выносливости мышц – сгибателей туловища. Выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате). Ноги закреплены носками под нижней рейкой гимнастической стенки (или партнер прижимает ступни к полу), колени прямые, руки за головой, пальцы сцеплены «в замок». Упражнение выполняется на количество раз без учета времени.

Подтягивание из виса на перекладине (юноши). Предназначается для определения силы и силовой выносливости мышц рук. Показатель силы – количество подтягиваний. Юноши выполняют подтягивание из виса хватом сверху (ладони от себя) на высокой перекладине (ноги не касаются опоры).

Девушки: Бег 2000 м (мин. сек), Прыжки в длину (см), Прыжки в длину с места (см), Бег 100 (м), Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) кол-во раз, Поднимание и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).

Юноши: Бег 3000 м (мин. сек), Прыжки в длину (см), Прыжки в длину с места (см), Бег 100(м), Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз), Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз), В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)

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	3	4	5
Средние баллы оценки тестов в очках	2,0	3,0	3,5

Девушки

Тесты	**Курс**	**Оценка**				
		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**				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
Бег 3000 м (мин. сек)	1	12.30	13.00	13.35	14.30	15.30
Прыжки в	1	460	440	420	390	380

длину (см)						
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
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	1	8	5	3	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 "Круговой тренировки" для развития быстроты

1. И.п.: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.
2. И.п.: наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Выполнение: вращение прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией прямой головы.
3. И.п.: высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 10 м.
4. И.п.: лежа на животе проползание по-пластунски под препятствием (высота ворот 30–40 см) с максимальной скоростью.
5. И.п.: упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.
6. И.п.: высокий старт. Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 100 до 120 м.

Комплекс упражнений для занятий по легкой атлетике:

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

13) прыжки в шаге с ноги на ногу через линейки на отрезках прямой 10 – 20м;
14) из низкого приседа передвижение в полном приседе по прямой или по кругу;
15) из высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 20-30м с повторением 4 или 6 раз.

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

Критерии оценивания комплекса упражнений:
отлично - подобранные упражнения формируют двигательные умения и навыки, качественное проведение комплекса упражнений с группой;
хорошо- подобранные упражнения формируют двигательные умения и навыки, проведение комплекса упражнений с группой с незначительными ошибками;
удовлетворительно - недостаточно верный подбор упражнений, слабое их выполнение;
неудовлетворительно - не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Практическое задание

1. Провести комплекс ОРУ в подготовительной части занятия.
2. Провести комплес специальных беговых упражнений.
3. Провести обучение технике низкого старта.
4. Провести обучение переходу со старта к стартовому разгону и бегу по дистанции.
5. Составить план - конспект учебно-тренировочного занятия по обучению технике спортивной ходьбы.
6. Составить план - конспект учебно-тренировочного занятия по совершенствованию техники бега на среднюю дистанцию.
7. Составить план - конспект учебно-тренировочного занятия по совершенствованию техники прыжка в длину с разбега.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практического задания

Шкала оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять учебно-тренировочную деятельность
отлично– учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений направленных на развитие данного физического качества, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.
хорошо– имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной тренировочной деятельности.
удовлетворительно– допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.
неудовлетворительно – учащийся не владеет умением осуществлять различные виды учебно-тренировочной деятельности.

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

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 зачета

Зачет выставляется по рейтингу, в зависимости от эффективности работы в процессе изучения дисциплины, что определяется количеством набранных баллов за все виды заданий текущего и рубежного контролязачтено – от 60 до 110 балловне зачтено – от 0 до 59 баллов.

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. Легкоатлетические прыжки [Электронный ресурс] : учеб.-метод. материалы для студ. гуманит. вузов / МОиН РФ; СФ БашГУ; Авт.-сост. Э. Р. Салеев, В. М. Крылов; Под ред. С. В. Савченко и др. — Стерлитамак : Изд-во СФ БашГУ, 2017 .— 89 с. <URL :https://elib.bashedu.ru/dl/local/Saleev_Krylov_Legkoatleticheskie_pryzhki_ump_2017.pdf>.
2. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта : методические указания для студентов 1-3 курсов / Башкирский государственный университет; сост. С.С. Матвеев; А.Д. Султанов; В.Ю. Еремеев .— Уфа: РИЦ БашГУ, 2017 .— Электрон. версия печ. публикации . — Доступ возможен через Электронную библиотеку БашГУ .— <URL:https://elib.bashedu.ru/dl/local/Matveev i dr_sost_Metodika obuchenija tehnike legkoatleticheskih vidov sporta_mu_2017.pdf>
3. 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

5.2. Дополнительная учебная литература

1. Теория и методика физической культуры : учебник для студ. вузов по направл. подг. 49.03.01 Физическая культура / О. Ю. Масалова .— Ростов-на-Дону : Феникс, 2018 .— 572 с.
2. 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

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 контроля и аттестации	Весы, вибромассажер, дорожка беговая larsen tm8420a, кроссовер, перекладина, тренажер, шведская стенка.
Аудитория 10 (спортивный зал)	Семинарская, Для контроля и	Сетка волейбольная, скамейки ,

(БФ)	аттестации	табло электронное, щит баскетбольный.
Аудитория 10 а (СЗ)(БФ)	Для хранения оборудования	Барьер, воланы, мяч, планка легкоатлетическая, стартовые колодки, стойки легкоатлетические, эстафетные палочки.
Аудитория 1 а (компьютерный класс)(БФ)	Семинарская, Для курсового проектирования, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Компьютер. 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
Открытый стадион широкого профиля(ГЗ)	Семинарская	Препятствие "забор с наклонной доской", препятствие "лабиринт", препятствие "одиночный окоп для стрельбы и метания гранаты", препятствие "разрушенная лестница", препятствие "разрушенный мост", препятствие "ров", препятствие "стенка с двумя проломами", сектор для прыжков в длину, спаренная беговая дорожка 60 метров.
Читальный зал(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютер, ксерокс, мебель, принтер, учебно-методические материалы. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux