

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ганеев Вилер Валиахметович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 14.06.2024 14:52:22  
Уникальный программный ключ:  
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

**ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»**  
**БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ**  
**ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИКИ И МАТЕМАТИКИ**

Утверждено:

на заседании кафедры физической культуры и спорта  
протокол № 4 от 21.11.2023 г.  
Зав. кафедрой подписано ЭЦП/Кругликова В.С.

Согласовано:

Председатель УМК  
факультета педагогики  
подписано ЭЦП/Маштакова Л.Ю.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**для очной формы обучения**

Спортивные секции  
Обязательная часть

**программа бакалавриата**

Направление подготовки (специальность)  
13.03.02 **ЭЛЕКТРОЭНЕРГЕТИКА И ЭЛЕКТРОТЕХНИКА**

Направленность (профиль) подготовки  
Электроэнергетические сети и электрооборудование производственных и жилых объектов

Квалификация  
Бакалавр

|   |  |
|---|--|
| Разработчик (составитель)<br><u>Старший преподаватель</u><br>(должность, ученая степень, ученое звание) | <u>подписано ЭЦП/Закиров И.М.</u><br>(подпись, Фамилия И.О.) |
|---|--|

Для приема: 2024-2025 г.

Бирск 2023 г.

Составитель / составители: Закиров И.М.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта  
протокол № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании  
кафедры \_\_\_\_\_,  
протокол № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании  
кафедры \_\_\_\_\_,  
протокол № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании  
кафедры \_\_\_\_\_,  
протокол № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании  
кафедры \_\_\_\_\_,  
протокол № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

## Список документов и материалов

|   |    |
|---|----|
| 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций.....  | 4  |
| 2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....   | 5  |
| 3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся).....  | 5  |
| 4. Фонд оценочных средств по дисциплине .....   | 21 |
| 4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине .....  | 21 |
| 4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине ..... | 22 |
| 4.3. Рейтинг-план дисциплины .....  | 31 |
| 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....  | 31 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....   | 31 |
| 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины .....   | 32 |
| 6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....   | 32 |

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

По итогам освоения дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов обучения:

| Категория (группа) компетенций (при наличии ОПК) | Формируемая компетенция (с указанием кода)  | Код и наименование индикатора достижения компетенции   | Результаты обучения по дисциплине  |
|--|---|--|--|
|  | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (УК-7); | УК-7.1. Идентифицирует угрозы (опасности) природного и техногенного происхождения для жизнедеятельности человека и определяет модель поведения при возникновении угрозы чрезвычайной ситуации, террористического акта или военного конфликта | Идентифицирует угрозы (опасности) природного и техногенного происхождения для жизнедеятельности человека и определяет модель поведения при возникновении угрозы чрезвычайной ситуации, террористического акта или военного конфликта |
|  |   | УК-7.2. Выбирает правила поведения при возникновении чрезвычайной ситуации природного или техногенного происхождения   | Выбирает правила поведения при возникновении чрезвычайной ситуации природного или техногенного происхождения   |
|  |   | УК-7.3. Демонстрирует приемы оказания первой помощи пострадавшему  | Демонстрирует приемы оказания первой помощи пострадавшему  |

## **2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Спортивные секции» относится к обязательной части.

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсе в 1,2,3,4,5,6 семестре.

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.

## **3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)**

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»  
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИКИ И МАТЕМАТИКИ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины «Спортивные секции» на 1,2,3,4,5,6 семестр

очная

форма обучения

| <b>Вид работы</b>   | <b>Объем дисциплины</b> |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)   | 9.1/328                 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем:  | 220.6                   |
| лекций  | 0                       |
| практических/ семинарских   | 220                     |
| лабораторных  | 0                       |
| контроль самостоятельной работы (КСР)   | 0                       |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) ФКР | 0.6                     |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СРС)   | 107.4                   |
| Учебных часов на подготовку к зачету (Контроль)   | 0                       |

Форма контроля:

Зачет 2,4,6 семестр

| № п/п              | Тема и содержание   | Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах) |    |         | Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка) | Задания по самостоятельной работе студентов              | Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.) |
|--------------------|---|--|----|---------|--|--|---|
|                    |   | П  | Зч | СР<br>С |  |  |   |
| 1 курс / 1 семестр |   |  |    |         |  |  |   |
| 1                  | Особенности техники бега на короткие дистанции и эстафетного бега.  |  |    |         |  |  |   |
| 2                  | Техника бега на короткие дистанции 60, 100 м.<br><br>Фазы бегового шага. Движения рук. Техника низкого старта. Техника выполнения стартового разбега, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции. Техника бега по дистанции, финиширования. | 6  |    | 4       | Осн. лит-ра № 3  | Тестирование, Комплекс упражнений по физической культуре | Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре, Контрольный норматив            |
| 3                  | Техника бега на короткие дистанции 200 и 400 метров.<br><br>Техника бега со старта на повороте. Техника бега по повороту. Техника бега при выходе с   | 6  |    | 4       | Осн. лит-ра № 3  | Комплекс упражнений по физической культуре, Тестирование | Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание                                  |

|   |  |   |  |   |                    |  |  |
|---|--|---|--|---|--------------------|--|--|
|   | поворота на прямую часть дорожки. Техника бега по прямой. Техника финиширования.   |   |  |   |                    |  |  |
| 4 | Техника эстафетного бега<br><br>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 | Осн. лит-ра № 3    | Комплекс упражнений по физической культуре, Тестирование | Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре, Кейс-задания |
| 5 | Особенности физической подготовки легкоатлетов в беге на короткие дистанции  |   |  |   |                    |  |  |
| 6 | ОФП бегунов спринтеров.<br><br>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 | Осн. лит-ра №№ 2,3 | Тестирование, Комплекс упражнений по физической культуре | Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре               |
| 7 | Общая и специальная физическая подготовка в эстафетном беге 4 x100 м.<br><br>Передача эстафеты на месте. Передача эстафеты в ходьбе. Передача эстафеты во время бега. Обучение старту с опорой на одну руку и стартовому разбегу. Подбор расстояния до отметки и отработка старта принимающего в момент наступления на отметку передающим. Передача эстафеты на этапах при скорости бега 50-70% .от максимальной скорости. | 6 |  | 2 | Осн. лит-ра №№ 2,3 | Комплекс упражнений по физической культуре, Тестирование | Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре               |



|                             |   |    |  |    |                    |  |  |
|-----------------------------|---|----|--|----|--------------------|--|--|
| 8                           | <p>Общая и специальная физическая подготовка в эстафетном беге 4 x100 м.</p> <p>Передача эстафеты на месте. Передача эстафеты в ходьбе. Передача эстафеты во время бега. Обучение старту с опорой на одну руку и стартовому разбегу. Подбор расстояния до отметки и отработка старта принимающего в момент наступления на отметку передающим. Передача эстафеты на этапах при скорости бега 50-70% .от максимальной скорости.</p> | 6  |  | 2  | Осн. лит-ра №№ 2,3 | Комплекс упражнений по физической культуре, Тестирование | Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре                       |
| Итого по 1 курсу 1 семестру |   | 36 |  | 18 |                    |  |  |
| 1 курс / 2 семестр          |   |    |  |    |                    |  |  |
| 1                           | Особенности техники и тактики бега на средние и длинные дистанции   |    |  |    |                    |  |  |
| 2                           | <p>Техника бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>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.</p>  | 6  |  | 4  | Осн. лит-ра № 3    | Тестирование, Комплекс упражнений по физической культуре | Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание, Контрольный норматив |
| 3                           | <p>Тактика бега на средние дистанции.</p> <p>Использование тактических приемов соперников. Тактика бега на выигрыш. Рациональное распределение сил по дистанции. Финишное ускорение.</p>  | 6  |  | 4  | Осн. лит-ра № 3    | Комплекс упражнений по физической культуре, Тестирование | Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре                       |

|   |  |   |  |   |                                       |  |  |
|---|--|---|--|---|---------------------------------------|--|--|
| 4 | <p>Тактика бега на длинные дистанции.</p> <p>Цель и задача забега. Состав бегунов и их характеристики. Умение сохранять энергию до финиша. Умение финишировать. Умение держать темп лидера. Умение лидировать. Командная тактика.</p>  | 6 |  | 4 | Осн. лит-ра № 3                       | Тестирование, Комплекс упражнений по физической культуре | Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре |
| 5 | <p>Особенности физической подготовки легкоатлетов в беге на средние и длинные дистанции.</p>   |   |  |   |                                       |  |  |
| 6 | <p>Общая физическая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Средства повышения общей выносливости. Средства повышения специальной выносливости. Средства развития быстроты. Средства развития силы. Методы выполнения упражнений.</p>  | 6 |  | 2 | Осн. лит-ра № 3<br>Доп. лит-ра №№ 1,2 | Тестирование, Комплекс упражнений по физической культуре | Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре |
| 7 | <p>Специальная физическая подготовка бегунов на средние дистанции.</p> <p>Специально-подготовительные упражнения сходные по координационной структуре и режиму выполнения с основными упражнениями. Специально-подготовительные упражнения для развития скорости бега по дистанции и улучшения стартового разбега. Специально-подготовительные упражнения для развития специально-скоростной выносливости. Дистанционная тренировка. Поро-</p> | 6 |  | 2 | Осн. лит-ра № 3<br>Доп. лит-ра №№ 1,2 | Комплекс упражнений по физической культуре, Тестирование | Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре |

|                             |  |    |   |     |                                       |  |  |
|-----------------------------|--|----|---|-----|---------------------------------------|--|--|
|                             | говаяя тренировка. Интервальная тренировка. Скоростная тренировка. Комплексная тренировка.   |    |   |     |                                       |  |  |
| 8                           | Тактика бега на длинные дистанции.<br><br>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 | Осн. лит-ра № 3<br>Доп. лит-ра №№ 1,2 | Тестирование, Комплекс упражнений по физической культуре | Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре               |
| 9                           | 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  |    |   |     |                                       |  |  |
| 2                           | Техника выполнения прыжка в длину с места.<br><br>Фазы прыжка: подготовка к прыжку, отталкивание, полёт и приземление. Техника выполнения подготовки к прыжку. Техника выполнения отталкивания. Техника выполнения полёта и приземления. | 6  |   | 4   | Осн. лит-ра №№ 1,3                    | Тестирование, Комплекс упражнений по физической культуре | Кейс-задания, Контрольный норматив, Комплекс упражнений по физической культуре |
| 3                           | Техника выполнения тройного прыжка с места и разбега.<br><br>Техника выполнения первого отталкивания с двух ног и полета в первом шаге. Техника  | 6  |   | 4   | Осн. лит-ра №№ 1,3                    | Тестирование, Комплекс упражнений по физической культуре | Кейс-задания, Контрольный норматив, Комплекс упражнений по физической культуре |

|   |  |   |  |   |                      |  |  |
|---|--|---|--|---|----------------------|--|--|
|   | 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.   |   |  |   |                      |  |  |
| 4 | Техника прыжка в высоту с разбега.<br><br>Техника выполнения разбега. Техника выполнения отталкивания. Техника движения в полёте. Техника выполнения приземления. Техника прыжка способом «Согнув ноги». Техника прыжка способом «Прогнувшись». Техника прыжка способом «Ножницы». Шаги в разбеге в прыжках в высоту. Угол разбега по отношению к планке. Техника прыжка способом «перешагивание». Техника прыжка способом «волна». Техника прыжка способом «перекат». | 6 |  | 4 | Осн. лит-ра №№ 1,3   | Комплекс упражнений по физической культуре, Тестирование | Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре               |
| 5 | Особенности физической подготовки легкоатлетов прыгунов  |   |  |   |                      |  |  |
| 6 | Средства ОФП прыгунов.<br><br>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 | Осн. лит-ра №№ 1,2,3 | Тестирование, Комплекс упражнений по физической культуре | Кейс-задания, Контрольный норматив, Комплекс упражнений по физической культуре |
| 7 | Специальная физическая подготовка прыгу-   | 6 |  | 2 | Осн. лит-ра №№ 1,2,3 | Комплекс упражнений                                      | Комплекс упражне-  |

|                             |   |    |  |    |                      |  |  |
|-----------------------------|---|----|--|----|----------------------|--|--|
|                             | нов в длину.<br><br>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 брусках и в вися: на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, бег с ускорением с высокого старта и с хода.  |    |  |    |                      | по физической культуре, Тестирование                     | ний по физической культуре, Практическое задание                       |
| 8                           | Специальная физическая подготовка прыгунов в высоту.<br><br>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  | Осн. лит-ра №№ 1,2,3 | Тестирование, Комплекс упражнений по физической культуре | Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание       |
| Итого по 2 курсу 3 семестру |   | 36 |  | 18 |                      |  |  |
| 2 курс / 4 семестр          |   |    |  |    |                      |  |  |
| 1                           | Техника метаний малого мяча и гранаты   |    |  |    |                      |  |  |
| 2                           | Техника метания малого мяча с места и разбега.<br><br>Техника метания с места. Способ метания   | 6  |  | 2  | Осн. лит-ра № 1      | Комплекс упражнений по физической культуре, Тестирование | Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре, Уст- |

|   |  |   |  |   |                      |  |  |
|---|--|---|--|---|----------------------|--|--|
|   | «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.  |   |  |   |                      |  | ный опрос  |
| 3 | Техника метания гранаты.<br><br>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 | Осн. лит-ра №№ 1,2,3 | Тестирование, Комплекс упражнений по физической культуре | Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание |
| 4 | Техника метания копья.<br><br>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 | Осн. лит-ра №№ 1,2,3 | Комплекс упражнений по физической культуре, Тестирование | Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание |
| 5 | Особенности физической подготовки легкоатлетов метателей   |   |  |   |                      |  |  |
| 6 | Средства ОФП метателей.<br><br>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 коорди- | 6 |  | 4 | Осн. лит-ра №№ 1,2,3 | Комплекс упражнений по физической культуре, Тестирование | Тестирование, Практическое задание, Кейс-задания                 |

|                             |   |    |   |     |                      |  |  |
|-----------------------------|---|----|---|-----|----------------------|--|--|
|                             | нации. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Круговой метод.   |    |   |     |                      |  |  |
| 7                           | <p>Специальная физическая подготовка легкоатлетов в метании гранаты.</p> <p>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.</p> | 6  |   | 4   | Осн. лит-ра №№ 1,2,3 | Тестирование, Комплекс упражнений по физической культуре | Практическое задание, Тестирование, Кейс-задания |
| 8                           | <p>Специальная физическая подготовка легкоатлетов в метании копья.</p> <p>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.</p>   | 6  |   | 3.8 | Доп. лит-ра № 1      | Тестирование, Комплекс упражнений по физической культуре | Кейс-задания, Практическое задание, Тестирование |
| 9                           | 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  |   |  |   |                                       |  |                                    |
| 2 | Средства спортивной подготовки<br><br>Общеподготовительные упражнения. Вспомогательные упражнения. Специально подготовительные упражнения. Соревновательные упражнения. Средства повышения общей выносливости легкоатлета. Средства повышения специальной выносливости.   | 4 |  | 2 | Осн. лит-ра №№ 2,3<br>Доп. лит-ра № 1 | Комплекс упражнений по физической культуре, Тестирование | Устный опрос, Тестирование         |
| 3 | Методы спортивной подготовки<br><br>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 | Осн. лит-ра № 3<br>Доп. лит-ра №№ 1,2 | Комплекс упражнений по физической культуре, Тестирование | Тестирование, Практическое задание |
| 4 | Принципы спортивной подготовки<br><br>Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принципы систематичности. Принцип динамичности.  | 4 |  | 4 | Осн. лит-ра № 3<br>Доп. лит-ра №№ 1,2 | Тестирование   | Устный опрос, Тестирование         |
| 5 | Нагрузки применяемые в спорте.<br><br>Аэробная, анаэробная, смешанная (аэробно-анаэробная) нагрузки. Основные компоненты нагрузок: характер работы, объем, интенсив-  | 6 |  | 4 | Осн. лит-ра № 3                       | Тестирование   | Практическое задание, Тестирование |



|   |   |   |  |   |                                       |  |  |
|---|---|---|--|---|---------------------------------------|--|--|
|   | ность, характер отдыха, продолжительность интервалов отдыха.  |   |  |   |                                       |  |  |
| 6 | Виды подготовки легкоатлета   |   |  |   |                                       |  |  |
| 7 | <p>Общая характеристика видов подготовки легкоатлета</p> <p>Цели и задачи спортивной тренировки. Система подготовки легкоатлетов. Средства и методы подготовки легкоатлетов. Восстановительные средства работоспособности. Психофизическая тренировка. Аутогенная тренировка.</p>   | 6 |  | 4 | Осн. лит-ра №№ 1,3                    | Комплекс упражнений по физической культуре, Тестирование | Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре, Устный опрос |
| 8 | <p>Техническая, тактическая и теоретическая подготовка легкоатлета</p> <p>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.</p> | 6 |  |   | Осн. лит-ра №№ 1,3                    | Комплекс упражнений по физической культуре, Тестирование | Устный опрос, Устный опрос, Практическое задание                               |
| 9 | <p>Общая и специальная физическая подготовка легкоатлета.</p> <p>Направленность общей физической подготовки. Направленность специальной физической подготовки. Средства общей физической подготовки легкоатлета. Средства специальной физической подготовки легкоатлета.</p>  | 6 |  | 2 | Осн. лит-ра №№ 1,3<br>Доп. лит-ра № 2 | Тестирование, Комплекс упражнений по физической культуре | Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре               |

|                             |  |    |  |    |                    |  |
|-----------------------------|--|----|--|----|--------------------|--|
|                             | та. Соотношение объёма средств общей и специальной физической подготовки в системе тренировки спортсмена.  |    |  |    |                    |  |
| Итого по 3 курсу 5 семестру |  | 36 |  | 18 |                    |  |
| 3 курс / 6 семестр          |  |    |  |    |                    |  |
| 1                           | Построение спортивной подготовки легкоатлета   |    |  |    |                    |  |
| 2                           | Построение тренировочного занятия<br><br>Задачи и содержание учебно-тренировочного занятия. Задачи и содержание подготовительной части занятия. Задачи и содержание основной части занятия. Задачи и содержание заключительной части занятия. Тренировочная нагрузка.  | 6  |  | 4  | Осн. лит-ра №№ 2,3 | Тестирование<br><br>Кейс-задания, Устный опрос, Тестирование |
| 3                           | Построение тренировочного микроцикла и мезоцикла<br><br>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  | Осн. лит-ра №№ 2,3 | Тестирование<br><br>Устный опрос, Тестирование               |
| 4                           | Структура многолетней подготовки легкоатлета   | 8  |  |    | Осн. лит-ра №№ 2,3 | Тестирование<br><br>Тестирование, Устный опрос               |

|   |  |   |  |     |                                       |  |
|---|--|---|--|-----|---------------------------------------|--|
|   | 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.   |   |  |     |                                       |  |
| 5 | Управление процессом спортивной подготовки легкоатлета   |   |  |     |                                       |  |
| 6 | Управление в спортивной тренировке<br><br>Система воздействий на спортсмена. Целевой подбор и дозированная реализация воздействий на спортсменов. Эффективность управления. Срочный тренировочный эффект. Кумулятивный тренировочный эффект.   | 6 |  | 4   | Осн. лит-ра № 3<br>Доп. лит-ра №№ 1,2 | Тестирование<br><br>Тестирование, Устный опрос               |
| 7 | Планирование в спортивной тренировке<br><br>Технология планирования процесса спортивной подготовки. Предмет планирования тренировочно-соревновательного процесса. Документы перспективного планирования. Документы оперативного планирования. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле. | 6 |  | 4   | Осн. лит-ра № 3<br>Доп. лит-ра №№ 1,2 | Тестирование<br><br>Устный опрос, Кейс-задания, Устный опрос |
| 8 | Контроль в спортивной тренировке<br><br>Основные положения контроля за спортивной подготовкой. Комплексность контроля. Характеристика оперативного контроля. Характеристика текущего контроля. Характери-  | 6 |  | 1.8 | Осн. лит-ра № 3<br>Доп. лит-ра №№ 1,2 | Тестирование<br><br>Кейс-задания, Тестирование               |

|                             |  |     |   |     |  |  |
|-----------------------------|--|-----|---|-----|--|--|
|                             | стика этапного контроля. Виды контроля в соответствии со сторонами подготовки. |     |   |     |  |  |
| 9                           | Зачет  |     | 1 | 0.2 |  |  |
| Итого по 3 курсу 6 семестру |  | 40  | 1 | 18  |  |  |
| Итого по дисциплине         |  | 220 | 3 | 108 |  |  |

#### 4. Фонд оценочных средств по дисциплине

##### 4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.

Код и формулировка компетенции: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (УК-7);

| Код и наименование индикатора достижения компетенции   | Результаты обучения по дисциплине  | Критерии оценивания результатов обучения (Зачет) |   |
|--|--|--|---|
|  |  | Незачтено  | Зачтено                                   |
| УК-7.1. Идентифицирует угрозы (опасности) природного и техногенного происхождения для жизнедеятельности человека и определяет модель поведения при возникновении угрозы чрезвычайной ситуации, террористического акта или военного конфликта | Идентифицирует угрозы (опасности) природного и техногенного происхождения для жизнедеятельности человека и определяет модель поведения при возникновении угрозы чрезвычайной ситуации, террористического акта или военного конфликта | Знания не сформированы                           | Знания полностью сформированы             |
| УК-7.2. Выбирает правила поведения при возникновении чрезвычайной ситуации природного или техногенного происхождения   | Выбирает правила поведения при возникновении чрезвычайной ситуации природного или техногенного происхождения   | Умения не сформированы                           | Умения в основном сформированы            |
| УК-7.3. Демонстрирует приемы оказания первой помощи пострадавшему  | Демонстрирует приемы оказания первой помощи пострадавшему  | Владение навыками не сформировано                | Владение навыками в основном сформировано |

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.

**4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.**

| Код и наименование индикатора достижения компетенции   | Результаты обучения по дисциплине  | Оценочные средства   |
|--|--|--|
| УК-7.1. Идентифицирует угрозы (опасности) природного и техногенного происхождения для жизнедеятельности человека и определяет модель поведения при возникновении угрозы чрезвычайной ситуации, террористического акта или военного конфликта | Идентифицирует угрозы (опасности) природного и техногенного происхождения для жизнедеятельности человека и определяет модель поведения при возникновении угрозы чрезвычайной ситуации, террористического акта или военного конфликта | Устный опрос   |
| УК-7.2. Выбирает правила поведения при возникновении чрезвычайной ситуации природного или техногенного происхождения   | Выбирает правила поведения при возникновении чрезвычайной ситуации природного или техногенного происхождения   | Комплекс упражнений по физической культуре, Контрольный норматив, Тестирование, Практическое задание |
| УК-7.3. Демонстрирует приемы оказания первой помощи пострадавшему  | Демонстрирует приемы оказания первой помощи пострадавшему  | Контрольный норматив, Практическое задание, Кейс-задания, Комплекс упражнений по физической культуре |

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.

### 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 характеристику (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-силы

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.

### 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 вися, 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 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 инфор-

мации, 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 скоросто-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 норматив

**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 длину (см)                              | 1    | 460    | 440   | 420   | 390   | 380   |
| Прыжки в длину с места (см)                      | 1    | 240    | 230   | 220   | 210   | 200   |
| Бег 100(м)                                       | 1    | 13.5   | 14.0  | 14.3  | 14.8  | 15.0  |
| Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 1    | 10     | 9     | 6     | 5     | 3     |
| Силовой переворот в упор на перекладине          | 1    | 6      | 4     | 2     | 2     | 1     |

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| (кол-во раз)  |   |   |   |   |   |   |
| В висе под-<br>нимание ног<br>до касания<br>перекладины<br>(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

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

- из упора стоя, согнувшись с опорой о барьер, покачивание, растягивая плечевые суставы;
- из основной стойки бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе;
- с двух шагов разбега прыжок в шаг с последующим повторением упражнений;
- из упора лежа на скамейке отжимание, сгибая и разгибая руки;
- из упора стоя у стены, бег с высоким подниманием коленей в быстром темпе;
- из упора сидя (руки сзади, ноги в группировке) выпрямление ног в угол с последующим возвращением в исходное положение;
- стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8-10м, метание теннисного мяча в баскетбольный щит (на дальность отскока) с повторением упражнения;
- ходьба на внутренней и внешней стороне стопы на отрезке 10 или 20м;
- из высокого старта бег на скорость по замкнутому кругу на расстояние 150 – 200м;
- прыжки с двух шагов разбега с доставанием баскетбольного щита;
- стоя в висе, подтягивание на перекладине с предварительным толчком ног;
- узкая стойка ноги врозь, руками взявшись за бум, перелазание через бум;
- прыжки в шаг с ноги на ногу через линейки на отрезках прямой 10 – 20м;
- из низкого приседа передвижение в полном приседе по прямой или по кругу;
- 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 комплекс 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. Особенности тренировки в метаниях.
2. Особенности тренировки в прыжках.
3. Особенности тренировки в многоборье.
4. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
5. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы».
6. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
7. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».
8. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».
9. Анализ техники тройного прыжка с разбега.
10. Анализ техники толкания ядра.
11. Анализ техники метания диска.
12. Анализ техники метания копья.
13. Анализ техники метания мяча, гранаты.
14. Особенности организации тренировочного процесса.
15. Планирование тренировочного процесса.
16. Технология управления тренировочным процессом.
17. 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 контроля зачтено – от 60 до 110 баллов вне зачтено – от 0 до 59 баллов.

### 4.3. 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. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

#### Основная литература

1. Легкоатлетические прыжки : 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. [https://elib.bashedu.ru/dl/local/Saleev\\_Krylov\\_Legkoat-leticheskie\\_pryzhki\\_ump\\_2017.pdf](https://elib.bashedu.ru/dl/local/Saleev_Krylov_Legkoat-leticheskie_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\\_legkoat-leticheskikh\\_vidov\\_sporta\\_mu\\_2017.pdf](https://elib.bashedu.ru/dl/local/Matveev_i_dr_sost_Metodika_obuchenija_tehnike_legkoat-leticheskikh_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>

#### Дополнительная 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. — (Высшее образование) .— Библиогр.: с. 568 .— ISBN 978-5-222-28626-5 : 1071 р. 00 к.
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.

## 5.2. 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--plai/viewers/>.
7. Национальная платформа открытого образования proed.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. Office Professional Plus - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159-ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021
2. Windows - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159- ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021
3. Файловый менеджер DoubleCommander - Бесплатная лицензия <https://sourceforge.net/projects/doublecmd/>
4. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия [https://www.google.com/intl/ru\\_ALL/chrome/privacy/eula\\_text.html](https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html)

## 6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

| Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий | Вид занятий                               | Наименование оборудования, программного обеспечения   |
|---|---|---|
| Аудитория 10 а (СЗ)(БФ)   | Для хранения оборудования                 | барьер, лыжи, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч гандбольный, ракетки для бадминтона, ракетки для большого тенниса, стартовые колодки.. |
| Аудитория 307(ФМ)   | Лекционная, Семинарская, Для консультаций | нетбук, экран   |
| Гимнастический зал(ГЗ)  | Семинарская, Для контроля и аттестации    | брусья гимнастические женские, брусья гимнастические мужские, гимнастическое бревно, зеркало настенное, канат                                 |



|  |                            |   |
|--|----------------------------|---|
|  |                            | спортивный, козел гимнастический, конь гимнастический, мат гимнастический, мостик гимнастический, перекладина высокая, перекладина низкая, скамейки |
| Аудитория 222(ФМ)                                    | Для самостоятельной работы | компьютеры в сборе, проектор, учебная мебель, экран для проекторов  |
| Аудитория 301<br>Читальный зал (электронный каталог) | Для самостоятельной работы | компьютеры в сборе, учебная мебель  |