

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 14.06.2024 14:48:50
Уникальный программный ключ:
fceb25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУН_ИТ
ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

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 заочной формы обучения**

Спортивные секции

Обязательная часть

программа бакалавриата

Направление подготовки (специальность)
38.03.10 *Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура*

Направленность (профиль) подготовки
Эксплуатация, ремонт, обслуживание, санитарное содержание жилищного фонда и объектов гражданского назначения

Квалификация
Бакалавр

Разработчик (составитель) <u>Доцент, к. п.н., доцент</u> (должность, ученая степень, ученое звание)	<u>подписано ЭЦП /Кругликова В.С.</u> (подпись, Фамилия И.О.)
---	--

Для приема: 2023-2024 г.

Бирск 2023 г.

Составитель / составители: Кругликова В.С.

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	12
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	12
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	13
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	18
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	18
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины	18
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	19

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
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);	УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Спортивные секции» относится к обязательной части.

Дисциплина изучается на 1,2 курсе в 3,5 сессии.

Цель изучения дисциплины: формирование знаний, умений, владений и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для поддержания уровня специальной физической подготовленности, обеспечивающей полноценную 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
ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Спортивные секции» на 3,5 сессию

заочная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	9.1/328
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	8.2
лекций	0
практических/ семинарских	8
лабораторных	0
контроль самостоятельной работы (КСР)	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) ФКР	0.2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СРС)	312.2
Учебных часов на подготовку к зачету (Контроль)	7.6

Форма контроля:

Зачет 5 сессия

№ 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 С			
1 курс / 3 сессия							
1	Основы легкой атлетики как вида спорта						
1.1	<p>Структура спортивной подготовки в легкой атлетике.</p> <p>Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Задачи и содержание курса «Легкая атлетика». Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.</p>			12	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 2	Реферат	Тестирование, Групповой опрос
1.2	<p>Организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике</p> <p>Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике. Элементарные правила со-</p>			40	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Реферат, Практическое задание	Групповой опрос, Тестирование

	реванований по легкой атлетике. Правила соревнований по бегу и ходьбе. Правила соревнований по прыжкам, метаниям, многоборью. Правила проведения соревнований в помещениях.						
2	Техника легкоатлетических видов спорта						
2.1	Техника спортивной ходьбы и бега Основы техники спортивной ходьбы. Техника спортивной ходьбы. Основы техники бега. Техника легкоатлетического бега. Техника бега на средние и длинные дистанции. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции. Особенности техники кроссового бега. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега. Техника барьерного бега. Техника бега с препятствиями.	2		40	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Практическое задание, Реферат	Тестирование, Комплекс упражнений по физической культуре
2.2	Техника легкоатлетических прыжков Основы техники прыжков. Техника различных видов легкоатлетических прыжков. Техника прыжков в длину с разбега. Техника прыжков в высоту с разбега. Техника тройного прыжка с разбега. Техника прыжков в высоту с шестом. Техника прыжков с места.	1		40	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Практическое задание, Реферат	Комплекс упражнений по физической культуре, Тестирование
2.3	Техника легкоатлетических метаний Основы техники метаний. Техника различных видов. Техника толкания ядра. Техника метания копья, гранаты и малого мяча. Техника метания диска. Техника метания молотка.	1		40	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Реферат, Практическое задание	Комплекс упражнений по физической культуре, Тестирование

	та.						
3	Зачет		1	4			
Итого по 1 курсу 3 сессии		4	1	176			
2 курс / 5 сессия							
1	Средства и методы, применяемые в спортивной тренировке легкоатлетов						
1.1	<p>Методы, применяемые в спортивной тренировке легкоатлетов</p> <p>Классификация методов, применяемых в спортивной тренировке легкоатлетов. Методы обучения технике легкоатлетических видов и методы развития физических качеств. Использование метода круговой тренировки для решения задач физической подготовки легкоатлетов различных специализаций.</p>	2		30	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Реферат	Групповой опрос, Практическое задание, Тестирование
2	Виды подготовки в легкой атлетике						
2.1	<p>Техническая подготовка легкоатлетов различных специализаций</p> <p>Сущность и назначение технической подготовки в легкоатлетических видах спорта. Содержание понятий: эффективность техники, стабильность техники, вариативность техники, экономичность техники. Стадии и этапы технического совершенствования. Использо-</p>	1		30	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Реферат	Практическое задание, Тестирование

	вание средств и методов технической подготовки в видах легкой атлетике на этапе предварительной и начальной подготовки спортсмена.						
2.2	<p>Тактическая подготовка легкоатлетов различных специализаций</p> <p>Сущность и назначение тактической подготовки. Специфика тактической борьбы в различных видах легкой атлетике. Различие задач общей и специальной тактической подготовки спортсменов легкоатлетов. Специфические средства и методы тактической подготовки легкоатлетов различных специализаций.</p>	1		30	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Реферат	Тестирование, Практическое задание
2.3	<p>Психологическая подготовка легкоатлетов различных специализаций</p> <p>Сущность и назначение психологической подготовки. Различие задач общей психологической подготовки и психической подготовки к конкретному соревнованию. Структура морально-волевых качеств легкоатлета. Методические приемы совершенствования волевой подготовленности.</p>			20	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Реферат	Групповой опрос, Тестирование
2.4	<p>Интеллектуальная и интегральная подготовка в легкой атлетике</p> <p>Назначение интеллектуальной подготовки. Содержание и формы интеллектуального (теоретического) образования спортсмена. Назначение интегральной подготовки в легкоатлетических видах спорта. Средства инте-</p>			30	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Реферат	Групповой опрос, Тестирование

	гальной подготовки. Методические приемы повышения эффективности интегральной подготовки. Примеры использования средств и методов теоретической подготовки в выбранном виде легкой атлетики.					
3	Зачет		1	4		
Итого по 2 курсу 5 сессии		4	1	144		
Итого по дисциплине		8	2	320		

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. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знания не сформированы	Знания полностью сформированы
УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умения не сформированы	Умения в основном сформированы
УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владение навыками не сформировано	Владение навыками в основном сформировано

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. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Групповой опрос, Темы рефератов, Тестирование
УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание
УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре

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. Классификация легкоатлетических упражнений:

- а) ходьба, бег, прыжки, метание, многоборье *
- б) прыжки в длину, прыжки в высоту, бег
- в) метание копья, эстафетный бег, прыжки
- г) прыжки в высоту, бег, метание копья

2. Разновидности бега:

- а) спринтерский, эстафетный
- б) гладкий, с препятствием, на местности, эстафетный *
- в) на стадионе, кросс на местности
- г) кросс на местности, спринтерский бег

3. Легкая атлетика делится на разделы:

- а) ходьба, бег, многоборье
- б) ходьба, бег, метание, прыжки
- в) бег, многоборье
- г) метание, многоборье, прыжки, бег, ходьба *

4. Стипель-чез это:

- а) бег на 110 м с барьерами
- б) бег по пересеченной местности
- в) бег на 3000 м с препятствиями *
- г) бег на 400 м с барьерами

5. Виды гладкого бега:

- а) спринтерский, средние, длинные, сверхдлинные, на время *
- б) спринтерский, средний, марафонский
- в) средний, часовой, короткий
- г) спринтерский, длинные, часовой

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения тестовых заданий

Описание методики оценивания выполнения тестовых заданий: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании подсчета процента правильно выполненных тестовых заданий.

Критерии оценки:

«отлично» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81-100%

«хорошо» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61-80%;

«удовлетворительно» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41-60%;

«неудовлетворительно» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40%.

Комплекс упражнений по физической культуре

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

Комплекс упражнений 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 комплекса упражнений по физической культуре

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

«отлично» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«хорошо» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

«удовлетворительно» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

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

Групповой опрос

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

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания устного опроса

Описание методики оценивания выполнения группового опроса: при оценке ответа студента на устный вопрос учитывается: насколько раскрыто содержание темы, структурированность ответа, его логичность, умение формулировать ответ, уровень понимания материала.

Критерии оценки:

«отлично» выставляется студенту, если: в ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

«хорошо» выставляется студенту, если: основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

«удовлетворительно» выставляется студенту, если: тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

«неудовлетворительно» выставляется студенту, если: тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

Практическое задание

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.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практического задания

Описание методики оценивания: при оценке решения практического задания наибольшее внимание должно быть уделено тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны ли определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, использованы ли аргументированные доказательства, опыт деятельности, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высок уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

Критерии оценки:

«**отлично**» выставляется студенту, если задание грамотно проанализировано, установлены причинно-следственные связи, демонстрируются умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено оптимальное решение практического задания;

«**хорошо**» выставляется студенту, если задание проанализировано не очень подробно, не установлены все причинно-следственные связи, демонстрируются не очень высокие умения работать с источниками информации, не вполне уверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение практического задания, но имеет некоторые недочеты;

«**удовлетворительно**» выставляется студенту, если задание проанализировано поверхностно, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируются слабые умения работать с источниками информации, неуверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение практического задания, но имеет значительные недочеты;

«**неудовлетворительно**» выставляется студенту, если задание не проанализировано, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируется отсутствие умения работать с источниками информации, не сформированы навыки практической деятельности, решение практического задания не найдено.

Реферат

Темы рефератов

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

16. Методика обучения бегу на средние дистанции.
17. Анализ техники бега на длинные дистанции.
18. Методика обучения бегу на длинные дистанции.
19. Анализ техники бега с препятствиями.
20. Методика обучения бега с препятствиями.
21. Методика обучения спортивной ходьбе.
22. Анализ техники спортивной ходьбы.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения реферата

Описание методики оценивания: при оценке выполнения студентом реферата максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию.

Критерии оценки:

«отлично» выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию, владение навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;

«хорошо» выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки в умении анализировать информацию, есть недочеты во владении навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;

«удовлетворительно» выставляется студенту, если усвоено основное содержание материала, но не последовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы выводы и обобщения; уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы невысокий;

«неудовлетворительно» выставляется студенту, если не изложено основное содержание материала, изложение фрагментарное, не последовательное; не использованы выводы и обобщения из наблюдений, уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы очень низкий.

Зачет

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 2 курс / 5 сессия

1. Общие правила. Положение о соревнованиях.
2. Обязанности судей.
3. Организация соревнований по беговым видам.
4. Организация соревнований по прыжкам.
5. Организация соревнований по метаниям.
6. Организация соревнований по многоборьям.
7. Особенности организации тренировочного процесса.
8. Планирование тренировочного процесса.
9. Технология управления тренировочным процессом.
10. Построение тренировочных занятий.
11. Особенности тренировки в беге на короткие дистанции.
12. Особенности тренировки в беге на средние дистанции.
13. Особенности тренировки в метаниях.
14. Особенности тренировки в прыжках.
15. Особенности тренировки в многоборье.

16. Анализ техники метания мяча, гранаты.
17. Анализ техники эстафетного бега.
18. Анализ техники специальных беговых упражнений.
19. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях.
20. Развитие физических качеств средствами легкой атлетике.
21. Общие и специальные упражнения для развития физических качеств.
22. Права и обязанности главного судьи. Права и обязанности главного секретаря.
23. Виды соревнований в зависимости от их масштаба, цели, формы.
24. Места соревнований и оборудование по прыжкам в длину, в высоту и тройному прыжку.
25. Места соревнований и оборудование по толканию ядра, по метанию копья, гранаты, мяча.
26. Места соревнований и оборудование по бегу и ходьбе.
27. Правила соревнований по отдельным видам многоборья.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания зачета

При оценке ответа на зачете максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, насколько ответ самостоятельный, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высокий уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации.

При оценивании зачета учитываются результаты всей практической деятельности студентов в рамках дисциплины в течение семестра. Зачет выставляется при условии правильного выполнения в полном объеме всех заданий.

Критерии оценки:

«зачтено» выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Все задания и практические работы за семестр выполнены полностью без неточностей и ошибок; «не зачтено» выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент допустил грубые ошибки при выполнении практических работ в семестре или не выполнил задания.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

Основная литература

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

Дополнительная литература

1. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е.П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2016. - 241 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995>
2. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика : учебное пособие / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. – Новосибирск : НГТУ, 2010. – 59 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993>

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--p1ai/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. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия
https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html
2. Office Professional Plus - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159-ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021
3. Windows - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159- ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021

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

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 1 (тренажерный зал)(БФ)	Для контроля и аттестации	весы электронные, вибромассажер, вибромассажеры Larsen, гантели, дорожка беговая Larsen ТМ8420А, кроссовер, маты гимнастические, перекладина, тренажер, тренажер для ног, гакмашина, тренажеры силовые, тренажер "Жим горизонтальный", тренажер "Сведения и разведения ног", шведские стенки
Аудитория 10 (спортивный зал)(БФ)	Семинарская, Для контроля и аттестации	сетка волейбольная, скамейки, щиты баскетбольные
Аудитория 203(ФМ)	Для консультаций, Для контроля и аттестации, Для	классная доска, настенный экран, проектор, учебная

	практических занятий	мебель, учебно-методические пособия "Методика обучения физической культуре", учебно-методические пособия "Теория и методика физической культуры и спорта"
Аудитория 301 (ФМ)	Для самостоятельной работы	компьютеры в сборе, принтер, сканер, учебная мебель
Читальный зал(ФМ)	Для самостоятельной работы	компьютеры в сборе, ксерокс, принтер, учебная мебель на 100 посадочных мест, учебно-методические материалы