

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Вилер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 11.12.2025 13:22:35
Уникальный программный ключ:
fceb25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал

СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:

Декан

подписано ЭЦП Логачева Л.Р.

(подпись, инициалы, фамилия)

« 31 » 01 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивные секции

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО программа бакалавриата

37.03.01 Психология

шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль, специализация)

Общий профиль

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения

очно-заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Для приема: 2024-2025 г.

Бирск 2024 г.

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 37.03.01 Психология профиль Общий профиль, одобренного ученым советом Бирского филиала Уфимского университета науки и технологий (протокол №6 от 31.01.2024 г.) и утвержденного директором Бирского филиала 31.01.2024.

Зав.кафедрой кафедры физической культуры и спорта (наименование кафедры разработчика программы)	<u>подписано ЭЦП</u>	Кругликова В.С.
Разработчик программы	<u>подписано ЭЦП</u>	Кругликова В.С.
Руководитель образовательной программы	<u>подписано ЭЦП</u>	Зинова И.М.

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

1.1. Цель дисциплины

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

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

Таблица 1. – Результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной
код компетенции	наименование компетенции	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. 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
		УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Структура и трудоемкость дисциплины

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

Таблица 2 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины	328	1 семестр - 54 2 семестр - 54 3 семестр - 54 4 семестр - 54 5 семестр - 54

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
		6 семестр - 58
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	108	1 семестр - 18 2 семестр - 18 3 семестр - 18 4 семестр - 18 5 семестр - 18 6 семестр - 18
в том числе:		
лекции	0	
лабораторные занятия	0	
практические занятия	108	1 семестр - 18 2 семестр - 18 3 семестр - 18 4 семестр - 18 5 семестр - 18 6 семестр - 18
Другие виды работ в соответствии с УП:		
контрольная работа	0	
консультации	0	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	219.4	1 семестр - 36 2 семестр - 36 3 семестр - 36 4 семестр - 36 5 семестр - 36 6 семестр - 40
Контактная работа по промежуточной аттестации		
в том числе:		
зачет	0.6	2 семестр - 1 4 семестр - 1 6 семестр - 1
зачет с оценкой	0	
курсовая работа (проект)	0	
экзамен	0	

3 Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины					
№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности			Форма текущего контроля успеваемости
		П, час.	Зч, час.	СРС, час.	
1 курс / 1 семестр					
1	Особенности техники бега на короткие дистанции и эстафетного бега.				
1.1	Техника бега на короткие дистанции 60, 100 м. Фазы бегового шага. Движения рук. Техника	2		6	Контрольный норматив, Комплекс

	низкого старта. Техника выполнения стартового разбега, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции. Техника бега по дистанции, финиширования.				упражнений по физической культуре, Практическое задание
1.2	Техника бега на короткие дистанции 200 и 400 метров. Техника бега со старта на повороте. Техника бега по повороту. Техника бега при выходе с поворота на прямую часть дорожки. Техника бега по прямой. Техника финиширования.	2		6	Практическое задание, Контрольный норматив, Комплекс упражнений по физической культуре
1.3	Техника эстафетного бега. Техника эстафетного бега со старта и по дистанции. Особенность бега стартующего на первом этапе. Особенность бега на 2, 3, 4 этапах. Техника передачи эстафетной палочки.	2		6	Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание
2	Особенности физической подготовки легкоатлетов в беге на короткие дистанции.				
2.1	Общая физическая подготовка бегунов спринтеров. Средства повышения уровня общей физической подготовленности. Средства развития общей выносливости. Средства силовой подготовки. Средства развития быстроты. Средства совершенствования техники бега. Методы выполнения упражнений.	4		6	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре
2.2	Специальная физическая подготовка бегунов спринтеров. Средства специальной физической подготовки. Специальные упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, силовой выносливости. Специально подготовительные упражнения. Локальная подготовка. Интегральная подготовка. Режим чередования упражнений с отдыхом и величину нагрузки. Виды планирования тренировки для спринтеров.	4		6	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре
2.3	Общая и специальная физическая подготовка в эстафетном беге 4x100 м. Передача эстафеты на месте. Передача эстафеты в ходьбе. Передача эстафеты во время бега. Обучение старту с опорой на одну руку и	4		6	Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание

	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.				
Итого по 1 курсу 1 семестру		18		36	
1 курс / 2 семестр					
1	Особенности техники и тактики бега на средние и длинные дистанции.				
1.1	Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника старта и стартового разгона. Техника бега по дистанции. Ритм дыхания в беге на средние дистанции. Техника бега по повороту. Техника бега при вбегании в поворот. Техника бега при выбегании с поворота.	2		6	Комплекс упражнений по физической культуре, Контрольный норматив, Практическое задание
1.2	Тактика бега на средние дистанции. Использование тактических приемов соперников. Тактика бега на выигрыш. Рациональное распределение сил по дистанции. Финишное ускорение.	2		6	Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание
1.3	Тактика бега на длинные дистанции. Цель и задача забега. Состав бегунов и их характеристики. Умение сохранять энергию до финиша. Умение финишировать. Умение держать темп лидера. Умение лидировать. Командная тактика.	2		6	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре
2	Особенности физической подготовки легкоатлетов в беге на средние и длинные дистанции.				
2.1	Общая физическая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. Общеразвивающие упражнения. Средства повышения общей выносливости. Средства повышения специальной выносливости. Средства развития быстроты. Средства развития силы. Методы выполнения упражнений.	4		6	Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание
2.2	Специальная физическая подготовка бегунов на средние дистанции.	4		6	Практическое задание, Комплекс упражнений по

	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. Пороговая тренировка. Интервальная тренировка. Скоростная тренировка. Комплексная тренировка.				физической культуре
2.3	Специальная физическая подготовка бегунов на длинные дистанции. Специально подготовительные упражнения сходные по координационной структуре и режиму выполнения с основными упражнениями. Специально-подготовительные упражнения для развития специально-скоростной выносливости. Дистанционная тренировка. Тренировка на уровне порога. Интервальная тренировка. Скоростная тренировка.	4		5.8	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре
3	Зачет		1	0.2	
Итого по 1 курсу 2 семестру		18	1	36	
2 курс / 3 семестр					
1	Техника выполнения прыжков в длину и высоту с места и с разбега.				
1.1	Техника выполнения прыжка в длину с места. Фазы прыжка: подготовка к прыжку, отталкивание, полёт и приземление. Техника выполнения подготовки к прыжку. Техника выполнения отталкивания. Техника выполнения полёта и приземления.	2		6	Комплекс упражнений по физической культуре, Контрольный норматив, Практическое задание
1.2	Техника выполнения тройного прыжка с места и разбега. Техника выполнения первого отталкивания с двух ног и полета в первом шаге. Техника выполнения второго отталкивания и полета во втором шаге. Техника выполнения третьего отталкивания, полета и приземления на две	2		6	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре

	ноги. Техника выполнения разбега. Техника «скачка». Техника выполнения шага. Техника выполнения прыжка.				
1.3	Техника прыжка в длину и высоту с разбега. Техника выполнения разбега. Техника выполнения отталкивания. Техника движения в полёте. Техника выполнения приземления. Техника прыжка способом «Согнув ноги». Техника прыжка способом «Прогнувшись». Техника прыжка способом «Ножницы». Шаги в разбеге в прыжках в высоту. Угол разбега по отношению к планке. Техника прыжка способом «перешагивание». Техника прыжка способом «волна». Техника прыжка способом «перекат».	2		6	Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание
2	Особенности физической подготовки легкоатлетов прыгунов.				
2.1	Средства общей физической подготовки прыгунов. Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения. Средства развития быстроты. Средства развития силы. Средства развития гибкости. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Круговой метод.	4		6	Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание
2.2	Специальная физическая подготовка прыгунов в длину. Специальные упражнения: прыжки на обеих ногах с акцентом на толчок вверх, подтягивая колени до прямого угла, с акцентом на толчок вперед – «лягушкой», прыжки с ноги на ногу в «шаге» отягощением и без них, имитация группировки в полете в упоре на брусках и в вися: на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, бег с ускорением с высокого старта и с хода.	4		6	Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание
2.3	Специальная физическая подготовка прыгунов в высоту. Специальные упражнения: прыжки вверх, доставая руками, головой и маховой ногой подвешенные на различной высоте предметы, выпрыгивания вверх из приседа на двух и на одной ноге с отягощением, запрыгивание на гимнастические снаряды с 3-5 шагов в	4		6	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре

	положение группировки над планкой, имитация выхода в толчок у гимнастической стенки с поддержкой и без поддержки, выполнение маха в сочетании с отталкиванием.				
Итого по 2 курсу 3 семестру		18		36	
2 курс / 4 семестр					
1	Техника метаний малого мяча и гранаты.				
1.1	Техника метания малого мяча с места и разбега. Техника метания с места. Способ метания «из-за спины через плечо». Способ метания «прямой рукой снизу». Способ метания «прямой рукой сверху». Способ метания «прямой рукой сбоку». Техника метания с разбега: держание мяча, разбег и отведение мяча, финальное усилие. Торможение.	2		6	Контрольный норматив, Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре
1.2	Техника метания гранаты. Держание гранаты. Разбег: предварительный разбег, заключительная часть разбега. Подготовка к финальному усилию (отведение снаряда и обгон снаряда) 2 способа отведения: прямо назад и дугой вперед вниз назад. Финальное усилие.	2		6	Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание
1.3	Техника метания копья. Держание копья. Разбег. Длина разбега. Разбег от старта до контрольной отметки. Разбег от контрольной отметки до линии метания. Финальное усилие: расположение стоп и угол поворота таза. Сохранение равновесия.	2		6	Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание
2	Особенности физической подготовки легкоатлетов метателей.				
2.1	Средства общей физической подготовки метателей. Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, упражнения со снарядами и на снарядах. Средства развития быстроты. Средства развития силы. Средства развития гибкости. Средства развития координации. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Круговой метод.	4		6	Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание

2.2	<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>	4		6	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре
2.3	<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>	4		5.8	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре
3	Зачет		1	0.2	
Итого по 2 курсу 4 семестру		18	1	36	
3 курс / 5 семестр					
1	Средства, методы и основные принципы спортивной подготовки.				
1.1	<p>Средства спортивной подготовки.</p> <p>Общеподготовительные упражнения. Вспомогательные упражнения. Специально подготовительные упражнения. Соревновательные упражнения. Средства повышения общей выносливости легкоатлета. Средства повышения специальной выносливости.</p>	2		6	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре, Устный опрос
1.2	<p>Методы спортивной подготовки.</p> <p>Словесные, наглядные и практические методы. Методы практических упражнений: методы, направленные на освоение спортивной техники, методы, направленные на развитие двигательных качеств.Равномерный метод.</p>	4		6	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре

	Переменный метод. Повторный метод. Интервальный метод. Круговой метод. Игровой метод. Соревновательный метод.				
1.3	Принципы спортивной подготовки. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принципы систематичности. Принцип динамичности.	2		4	Устный опрос
1.4	Нагрузки применяемые в спорте. Аэробная, анаэробная, смешанная (аэробно-анаэробная) нагрузки. Основные компоненты нагрузок: характер работы, объем, интенсивность, характер отдыха, продолжительность интервалов отдыха.	2		6	Практическое задание
2	Виды подготовки легкоатлета.				
2.1	Общая характеристика видов подготовки легкоатлета. Цели и задачи спортивной тренировки. Система подготовки легкоатлетов. Средства и методы подготовки легкоатлетов. Восстановительные средства работоспособности. Психофизическая тренировка. Аутогенная тренировка.	2		4	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре
2.2	Техническая, тактическая и теоретическая подготовка легкоатлета. Задачи и средства технической подготовки. Методы обучения. Оценка правильности выполнения упражнений и исправление ошибок. Задачи и средства тактической подготовки. Моральная, волевая и психологическая подготовка. Задачи и средства теоретической подготовки. Нетрадиционные средства в системе подготовки легкоатлета.	2		4	Практическое задание
2.3	Общая и специальная физическая подготовка. Направленность общей физической подготовки. Направленность специальной физической подготовки. Средства общей физической подготовки легкоатлета. Средства специальной физической подготовки легкоатлета. Соотношение объема средств общей и специальной физической подготовки в системе тренировки спортсмена.	4		6	Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание
Итого по 3 курсу 5 семестру		18		36	

3 курс / 6 семестр					
1	Построение спортивной подготовки легкоатлета.				
1.1	Построение тренировочного занятия. Задачи и содержание учебно-тренировочного занятия. Задачи и содержание подготовительной части занятия. Задачи и содержание основной части занятия. Задачи и содержание заключительной части занятия. Тренировочная нагрузка.	2		6	Практическое задание, Устный опрос
1.2	Построение тренировочного микроцикла и мезоцикла. Внешние признаки микроцикла. Фазы в структуре микроцикла. Характеристика втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. Внешние признаки мезоцикла. Характеристика втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, подводящих, а соревновательных и восстановительных мезоциклов.	4		6	Практическое задание, Устный опрос
1.3	Структура многолетней подготовки легкоатлета. Характеристика структуры многолетней подготовки. Характеристика структуры многолетней подготовки в зависимости от масштаба времени. Стадии и этапы многолетней подготовки. Факторы, влияющие на рациональное построение многолетней спортивной тренировки.	2		6	Устный опрос
2	Управление процессом спортивной подготовки легкоатлета.				
2.1	Управление в спортивной тренировке. Система воздействий на спортсмена. Целевой подбор и дозированная реализация воздействий на спортсменов. Эффективность управления. Срочный тренировочный эффект. Кумулятивный тренировочный эффект.	2		5.8	Устный опрос
2.2	Планирование в спортивной тренировке. Технология планирования процесса спортивной	4		8	Практическое задание, Устный опрос

	подготовки. Предмет планирования тренировочно-соревновательного процесса. Документы перспективного планирования. Документы оперативного планирования. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле.				
2.3	Контроль в спортивной тренировке. Основные положения контроля за спортивной подготовкой. Комплексность контроля. Характеристика оперативного контроля. Характеристика текущего контроля. Характеристика этапного контроля. Виды контроля в соответствии со сторонами подготовки.	4		8	Устный опрос, Практическое задание
3	Зачет		1	0.2	
Итого по 3 курсу 6 семестру		18	1	40	
Итого по дисциплине		108	3	220	

Таблица 4 – Практические (семинарские) занятия

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

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

Контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости

Устный опрос

Устный опрос применяется как метод проверки знаний обучающихся по конкретной тематике

1. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка.
2. Способы оценки специальной физической и спортивной подготовленности.
3. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
4. Формы и содержание занятий.
5. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий.
6. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
7. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
8. Основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.
9. Характеристика быстроты как физического качества. Средства и методы воспитания быстроты.
10. Характеристика выносливости как физического качества. Средства и методы воспитания выносливости.
11. Характеристика силы как физического качества. Средства и методы воспитания силы.
12. Характеристика гибкости как физического качества. Средства и методы воспитания гибкости.
13. Характеристика ловкости как физического качества. Средства и методы воспитания ловкости.
14. Работоспособность: общая характеристика; изменение работоспособности в течение дня; роль режима, питания, физических упражнений в поддержании работоспособности.
15. Утомление – физиологическое состояние организма: симптомы утомления; внешние признаки утомления.
16. Усталость – субъективное ощущение утомления. Причины возникновения усталости и ее последствия.
17. Восстановление. Средства восстановления: роль физических упражнений в восстановлении; виды активного отдыха.
18. Функциональные пробы оценки состояния сердечно-сосудистой системы.
19. Функциональные пробы оценки состояния дыхательной системы.
20. Каковы цель и задачи спортивной тренировки в легкой атлетике?
21. Охарактеризуйте основные принципы спортивной тренировки в легкой атлетике.
22. Дайте характеристику тренировочных и соревновательных нагрузок в различных видах легкой атлетики.
23. Каковы задачи, средства и методы подготовки легкоатлета?
24. В чем смысл периодизации спортивной тренировки?
25. 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 устного опроса: при оценке ответа студента на устный вопрос учитывается: насколько раскрыто содержание темы, структурированность ответа, его логичность, умение формулировать ответ, уровень понимания материала.

Критерии оценки:

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

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

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

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

Контрольный норматив

Данный метод дает возможность с помощью специально подобранных контрольных упражнений и нормативов оценить уровень физической, технической, тактической и других сторон подготовленности испытуемых, а также изменение этого уровня на различных этапах учебно-тренировочного процесса.

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 скоростно-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 висячем положении (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 висячем положении поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз).

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения контрольных нормативов.

Контрольный норматив

Контрольные нормативы для девушек

Нормативы	Курс	Результат в баллах				
		5	4	3	2	1
БЕГ 100 м	1	15,7	16,0	16,8	17,6	18,2
	2	15,0	15,7	16,4	17,4	17,8
	3	14,8	15,4	16,2	17,0	17,6
БЕГ 500 м	1	1.40	1.50	2.00	2.10	2.20
	2	1.35	1.45	1.55	2.05	2.15
	3	1.30	1.40	1.50	2.00	2.10
БЕГ 2000 м	1	10.10	10.40	11.00	11.30	11.50
	2	10.05	10.30	10.50	11.20	11.40
	3	9.50	10.20	10.40	11.00	11.20
ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3x10 м	1	8,0	8,4	8,6	8,8	9,0
	2	7,8	8,2	8,4	8,6	8,8
	3	7,6	8,0	8,2	8,4	8,6

ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ (количество раз за минуту)	1	160	150	140	130	120
	2	170	160	150	140	130
	3	180	170	160	150	140
ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ (4x50) (количество ошибок)	1	1ош.	3ош.	4ош.	5ош.	6ош.
	2	б/о	2ош.	3ош.	4ош.	5ош.
	3	б/о	1ош.	2ош.	3ош.	4ош.
ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА	1	200	180	170	165	160
	2	205	190	180	170	165
	3	210	195	185	180	170
ПРИСЕДАН ИЯ НА ОДНОЙ НОГЕ (опора на гладкую стену)	1	35	20	15	10	8
	2	40	25	20	15	12
	3	45	30	25	20	15
ПОДНИМА НИЕ ТУЛОВИЩ А ИЗ ПОЛОЖЕН ИЯ ЛЁЖА С СОГНУТЫ МИ КОЛЕНЯМИ	1	65	50	40	30	25
	2	75	60	50	40	35
	3	85	70	60	50	45
ПОДНИМА НИЕ ПРЯМЫХ НОГ ДО ПРЯМОГО УГЛА ИЗ ПОЛОЖЕН ИЯ ЛЁЖА	1	65	50	40	30	25
	2	75	60	50	40	35
	3	85	70	60	50	45
ПОДНИМА НИЕ ТУЛОВИЩ А ИЗ ПОЛОЖЕН ИЯ ЛЁЖА НА ЖИВОТЕ	1	65	50	40	30	25
	2	75	60	50	40	45
	3	85	70	60	50	45
ПОДНИМА	1	20	15	13	10	9

НИЕ ПРЯМЫХ НОГ В ВИСЕ НА ШВЕДСКО Й СТЕНКЕ	2	23	17	15	13	11
	3	25	20	17	15	13
ОТЖИМАН ИЯ ОТ ГИМНАСТИ ЧЕСКОЙ СКАМЕЙК И	1	35	20	15	10	8
	2	40	25	20	15	10
	3	45	30	25	20	15
ОТЖИМАН ИЯ ОТ ПОЛА (опора на согнутые колени)	1	35	20	15	10	8
	2	40	25	20	15	10
	3	45	30	25	15	11
ПОДТЯГИВ АНИЯ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАД ИНЕ (высота 90 см)	1	18	14	11	9	6
	2	20	16	14	11	10
	3	22	18	16	14	13
ОТЖИМАН ИЯ В УПОРЕ СЗАДИ	1	55	40	30	29	15
	2	65	50	40	30	20
	3	75	60	50	40	30
НАКЛОН ВПЕРЕД ДО ПРЕДЕЛА ИЗ ПОЛОЖЕН ИЯ СТОЯ НА СКАМЕЙКЕ , НЕ СГИБАЯ НОГ В КОЛЕНЯХ (в сантиметрах)	1	30	20	15	10	8
	2	35	25	20	15	10
	3	40	30	25	20	15
Бег на лыжах 3 км (мин.сек)	1	18.30	19.00	19.15	20.30	21.00
	2	18.15	18.45	19.00	20.15	20.45
	3	18.00	18.30	19.30	20.00	20.30
Бег на лыжах 5 км	1	31.30	33.00	34.45	37.00	38.30 б/вр.
	2	31.15	32.45	34.30	36.50	38.00 б/вр.

(мин.сек)	3	31.00	32.30	34.15	36.40	37.50 б/вр.
Контрольные нормативы для юношей						
Нормативы	Курс	Результат в баллах				
		5	4	3	2	1
БЕГ 100 м	1	13,0	13,4	13,6	14,0	14
	2	12,8	13,2	13,4	13,8	14,0
	3	12,6	13,0	13,2	13,6	13,8
БЕГ 1000 м	1	3.00	3.25	3.35	3.45	3.50
	2	2.50	3.20	3.30	3.40	3.45
	3	2.45	3.15	3.20	3.30	3.40
БЕГ 3000 м	1	12.10	12.20	12.40	13.10	13.30
	2	12.00	12.10	12.20	12.40	13.10
	3	11.50	12.00	12.10	12.20	12.50
ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3x10 м	1	7,0	7,2	7,4	7,6	7,8
	2	6,8	7,0	7,2	7,4	7,6
	3	6,6	6,8	7,0	7,2	7,4
ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ (количество раз за минуту)	1	160	150	140	130	120
	2	170	160	150	140	130
	3	180	170	160	150	140
ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ (4x50) (количество ошибок)	1	1ош.	3ош.	4ош.	5ош.	6ош.
	2	б/о	2ош.	3ош.	4ош.	5ош.
	3	б/о	1ош.	2ош.	3ош.	4ош.
ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА	1	255	245	235	225	220
	2	265	250	240	230	225
	3	270	260	250	240	230
ПРИСЕДАНИЯ НА ОДНОЙ НОГЕ (без опоры)	1	25	20	15	10	8
	2	30	25	20	15	10
	3	35	30	25	20	15
ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА С СОГНУТЫМИ	1	70	60	50	40	30
	2	80	70	60	50	40
	3	90	80	70	60	50

МИ КОЛЕНЯМИ						
ПОДНИМА НИЕ ПРЯМЫХ НОГ ДО ПРЯМОГО УГЛА ИЗ ПОЛОЖЕН ИЯ ЛЁЖА	1	70	60	50	40	30
	2	80	70	60	50	40
	3	90	80	70	60	50
ПОДНИМА НИЕ ТУЛОВИЩ А ИЗ ПОЛОЖЕН ИЯ ЛЁЖА НА ЖИВОТЕ	1	70	60	50	40	30
	2	80	70	60	50	40
	3	90	80	70	60	50
В ВИСЕ ПОДНИМА НИЕ ПРЯМЫХ НОГ ДО КАСАНИЯ ПЕРЕКЛАД ИНЫ	1	12	10	8	6	5
	2	14	12	10	8	7
	3	16	14	12	10	9
ПОДТЯГИВ АНИЯ НА ПЕРЕКЛАД ИНЕ	1	17	14	12	10	8
	2	20	17	14	12	10
	3	23	20	17	14	12
ОТЖИМАН ИЯ ОТ ПОЛА	1	60	50	40	30	25
	2	70	60	50	40	30
	3	80	70	60	50	40
ОТЖИМАН ИЯ ОТ ПАРАЛЛЕЛ НЫХ БРУСЬЕВ	1	20	15	12	10	8
	2	25	20	15	12	10
	3	30	25	20	15	12
ОТЖИМАН ИЯ В УПОРЕ СЗАДИ	1	80	60	50	40	30
	2	90	70	60	50	45
	3	100	80	70	60	55
НАКЛОН ВПЕРЕД ДО ПРЕДЕЛА ИЗ ПОЛОЖЕН ИЯ СТОЯ	1	15	13	10	8	6
	2	18	15	13	10	8
	3	20	18	15	13	10

НА СКАМЕЙКЕ , НЕ СГИБАЯ НОГ В КОЛЕНЯХ (в сантиметрах)						
Бег на лыжах 5 км (мин.сек)	1	24.15	25.45	27.00	27.30	28.00
	2	24.00	25.30	26.50	27.15	28.15
	3	23.50	25.00	26.25	27.00	28.00
Бег на лыжах 10 км (мин.сек)	1	51.30	53.30	56.00	59.00	60.30
	2	51.00	53.00	55.30	58.30	60.15
	3	50.00	52.00	55.00	58.00	60.00

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;

- 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

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

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

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

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

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

Практическое задание

1. Проанализировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с объяснением фаз техники движения. Проанализировать причину своей ошибки при выполнении прыжка и подобрать упражнения, которые позволят ее исправить. Составить план обучения. Подобрать специально-подготовительные упражнения, используемые при обучении прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» — (5-6 упр.).
2. Проанализировать технику прыжка в высоту способом «перекидной» с объяснением фаз техники движения. Проанализировать ошибки при прыжках в высоту с разбега способом «перекидной». Составить план обучения. Подобрать основные подводящие упражнения, используемые при обучении прыжка в высоту способом «перекидной».
3. Проанализировать технику низкого старта. Проанализировать причину своей ошибки при выполнении низкого старта и подобрать упражнения, которые позволят ее исправить. Составить план обучения низкому старту.
4. Проанализировать технику бега по повороту. Составить план обучения технике бега по повороту. Проанализировать причину своей ошибки при выполнении низкого старта и подобрать упражнения, которые позволят ее исправить. Составить план обучения бегу по повороту.
5. Проанализировать технику бега в подъем. Составить план обучения технике бега в подъем. Проанализировать причину своей ошибки, подобрать упражнения, которые позволят ее исправить. Составить план обучения бегу в подъем.
6. Проанализировать технику бега по мягкому грунту. Составить план обучения технике бега по мягкому грунту. Проанализировать причину своей ошибки, подобрать упражнения, которые позволят ее исправить. Составить план обучения бегу по мягкому грунту.
7. Проанализировать технику бега на короткие дистанции. Объяснить последовательность обучения технике бега на короткие дистанции. Низкий старт и стартовый разбег в беге на короткие дистанции с объяснением фаз техники движения. Объяснить технику финиширования в спринтерском беге. Составить план обучения технике бега на короткие дистанции. Проанализировать причину своей ошибки, подобрать упражнения, которые позволят ее исправить. Составить план обучения бегу на короткие дистанции.
8. Объяснить особенности техники бега на средние и длинные дистанции. Высокий старт и стартовое ускорение с объяснением фазы техники движения. Составить план обучения технике бега на средние и длинные дистанции. Проанализировать причину своей ошибки, подобрать упражнения, которые позволят ее исправить. Составить план обучения бегу на средние и длинные дистанции.

9. Дать характеристику технике эстафетного бега. Объяснить технику передачи эстафетной палочки различными способами. Объяснить исходное положение бегуна, принимающего эстафету на этапе. Объяснить последовательность обучения, подобрать основные подводящие упражнения, используемые при обучении
10. Подобрать средства физического воспитания и нагрузку к ним, направленные на развитие каждой формы проявления координационных способностей для своего уровня физической подготовленности. Разработать план основной части занятия, направленного на развитие определенной формы проявления координационных способностей.
11. Подобрать средства физического воспитания и нагрузку к ним, направленные на развитие собственно-силовых и скоростно-силовых способностей для своего уровня физической подготовленности. Разработать план основной части занятия, направленного на развитие собственно-силовых и скоростно-силовых способностей.

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

1. Характеристика и воспитание физических качеств.
2. Методика развития силы.
3. Методика развития ловкости.
4. Методика развития координационных способностей
5. Методика формирования скоростных качеств.
6. Методика развития скоростно-силовых качеств.
7. Методика развития выносливости.
8. Методика развития гибкости.
9. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.
10. Общая характеристика видов лыжного спорта.
11. Общая характеристика игровых видов спорта.

12. Самоконтроль состояния здоровья студента, его цели и задачи.
13. Современные популярные виды спорта.
14. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
15. Объективные и субъективные причины усталости, утомления и переутомления. Их причины и профилактика.
16. Методы оценки и возможности коррекции осанки и телосложения с помощью физических упражнений.
17. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной или тренировочной направленности.
18. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры.
19. Методы и тесты для оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности.
20. Стресс и регуляция нервно-психического состояния организма.
21. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
22. Основные методики занятий физическими упражнениями.
23. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
24. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
25. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений
26. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения реферата

Критерии оценки:

Оценка **«отлично»** ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка **«хорошо»** ставится, если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

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, средние дистанции.

8. Анализ техники оздоровительной и спортивной ходьбы.
9. Анализ техники низкого и высокого старта.
10. Анализ техники барьерного бега.
11. Анализ техники эстафетного бега.
12. Влияние возрастных особенностей на методику развития силы и быстроты.

Примерные вопросы к зачету, 2 курс / 4 семестр

1. Особенности тренировки в метаниях.
2. Особенности тренировки в прыжках.
3. Особенности тренировки в многоборье.
4. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
5. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».
6. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы».
7. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
8. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».
9. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».
10. Анализ техники тройного прыжка с разбега.
11. 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. Права и обязанности главного судьи.
6. Права и обязанности главного секретаря.
7. Функции стартера и помощников стартера.
8. Функции старшего судьи по прыжкам и метаниям.
9. Судьи на финише, судьи-хронометристы.
10. Виды соревнований в зависимости от их масштаба, цели, формы.
11. Заявления и протесты.
12. Капитаны и представители команд.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения зачета

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

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

Критерии оценки:

«**зачтено**» выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Все задания и практические работы за семестр выполнены полностью без неточностей и ошибок;

«**не зачтено**» выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается

отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент допустил грубые ошибки при выполнении практических работ в семестре или не выполнил задания.

Задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме:

2,4,6 семестр - зачет.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины.

Для проверки знаний используются вопросы и задания в различных формах.

Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции проверяются с помощью компетентностно-ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов.

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

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

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

5.1. Основная учебная литература

1. Дисько, Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш. - Минск : РИПО, 2018. - 252 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462>
2. 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.

5.2. Дополнительная учебная литература

1. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е.П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2016. - 241 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995>
2. Забелина Л. Г. Легкая атлетика / Л. Г. Забелина; Нечунаева Е. Е. — Новосибирск : НГТУ, 2010 .— 59 с. URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993>
3. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта : методические указания для студентов 1-3 курсов / Башкирский государственный университет; сост. С.С. Матвеев; А.Д. Султанов; В.Ю. Еремеев .— Уфа: РИЦ БашГУ, 2017 .— Электрон. версия печ. публикации . — Доступ возможен через Электронную библиотеку БашГУ .—
<URL:https://elib.bashedu.ru/dl/local/Matveev_i_dr_sost_Metodika_obuchenija_tehnike_legkoatleticheskikh_vidov_sporta_mu_2017.pdf>

5.3. Другие учебно-методические материалы

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

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

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/>.
2. Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>.
3. Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.
4. Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elib.bashedu.ru/>.
5. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rsl.ru/>.
6. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--90ax2c.xn--p1ai/viewers/>.
7. Национальная платформа открытого образования 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, LIBREOFFICE - Договор №32110448500 от 30.07.2021, Договор №0301400003023000002 от 14.03.2023 (бессрочный)
3. Операционная система Windows, Операционная система Astra Linux - Договор №32110448500 от 30.07.2021, Договор №0301400003023000002 от 14.03.2023 (бессрочный)

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

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 1 (тренажерный зал) (БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Гантеля, дорожка беговая larsen tm8420a, кроссовер, мат гимнастический, перекладина, тренажер, шведская стенка.

Аудитория 1 б (тренажерный зал)(БФ)	Для хранения оборудования	Скакалка, степ-платформа.
Аудитория 10 (спортивный зал) (БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Сетка волейбольная, скамейки , щит баскетбольный.
Аудитория 301 Читальный зал (электронный каталог)(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютер, мебель, принтер, сканер hp scanjet g2410. Программное обеспечение 1. Браузер Google Chrome 2. Office Professional Plus, LIBREOFFICE
Читальный зал(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютер, ксерокс, мебель, принтер, учебно-методические материалы. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus, LIBREOFFICE 2. Операционная система Windows, Операционная система Astra Linux