Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 11.03.2026 12:17:11
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИКИ И МАТЕМАТИКИ

УТВЕРЖДАЮ:
Декан
_____ Гайсин Ф.Р.
(подпись, инициалы, фамилия)

«__31__»_____01_____ 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивные секции
(наименование дисциплины)

ОПОП ВО программа бакалавриата
21.03.02 Землеустройство и кадастры
шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль, специализация)

Инженерно-геодезические изыскания в землеустройстве
наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения
заочная
(очная, очно-заочная, заочная)

Для приема: 2024, 2025 г.

Бирск 2024 г.

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 21.03.02 Землеустройство и кадастры профиль Инженерно-геодезические изыскания в землеустройстве, 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)*	*подписано ЭЦП*	Кругликова В.С.
Разработчик программы	*подписано ЭЦП*	Кругликова В.С.
Руководитель образовательной программы	*подписано ЭЦП*	Чудинов В.В.

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

1.1. Цель дисциплины

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

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

Таблица 1. – Результаты обучения по дисциплине

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

2. Структура и трудоемкость дисциплины

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

Таблица 2 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины	328	4 семестр - 328
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	4	4 семестр - 4
в том числе:		
лекции	0	
лабораторные занятия	0	
практические занятия	4	4 семестр - 4
Другие виды работ в соответствии с УП:		

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
контрольная работа	0	
консультации	0	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	324	4 семестр - 324
Из них:		
контроль	0	
ФКР:		
зачет	0.2	4 семестр - 1
зачет с оценкой	0	
курсовая работа (проект)	0	
экзамен	0	

3 Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности			Форма текущего контроля успеваемости
		П, час.	Зч, час.	СРС, час.	
2 курс / 4 сессия					
1	Особенности техники бега на короткие дистанции и эстафетного бега. Техника бега на короткие дистанции 60, 100 м.Техника бега на короткие дистанции 200 и 400 метров.Техника эстафетного бега			24	Комплекс упражнений по физической культуре, Кейс-задания, Практическое задание
2	Особенности физической подготовки легкоатлетов в беге на короткие дистанции ОФП бегунов спринтеров.Специальная физическая подготовка бегунов спринтеров.Общая и специальная физическая подготовка в эстафетном беге 4 х100 м.	2		30	Групповой опрос, Тестирование, Практическое задание
3	Особенности техники и тактики бега на средние и длинные дистанции Техника бега на средние и длинные дистанции.Тактика бега на средние дистанции.Тактика бега на длинные дистанции.			24	Практическое задание, Тестирование
4	Особенности физической подготовки легкоатлетов в беге на средние и длинные дистанции. Общая физическая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции.Специальная физическая подготовка бегунов на средние дистанции.Специальная физическая подготовка бегунов на длинные дистанции.			30	Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание

5	Техника выполнения прыжков в длину и высоту с места и с разбега Техника выполнения прыжка в длину с места.Техника выполнения тройного прыжка с места и разбега.Техника прыжка в высоту с разбега.			24	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре
6	Особенности физической подготовки легкоатлетов прыгунов Средства ОФП прыгунов.Специальная физическая подготовка прыгунов в высоту.Специальная физическая подготовка прыгунов в длину.			30	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре
7	Техника метаний малого мяча и гранаты Техника метания малого мяча с места и разбега.Техника метания гранаты.Техника метания копья.			24	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре
8	Особенности физической подготовки легкоатлетов метателей Средства ОФП метателей.Специальная физическая подготовка легкоатлетов в метании гранаты.Специальная физическая подготовка легкоатлетов в метании копья.			30	Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре, Тестирование
9	Средства, методы и основные принципы спортивной подготовки Средства спортивной подготовки.Методы спортивной подготовки.Принципы спортивной подготовки.Нагрузки применяемые в спорте.			24	Групповой опрос, Тестирование, Кейс-задания
10	Виды подготовки легкоатлета Общая характеристика видов подготовки легкоатлета.Техническая, тактическая и теоретическая подготовка легкоатлета.Общая и специальная физическая подготовка легкоатлета.			30	Практическое задание, Тестирование, Комплекс упражнений по физической культуре
11	Построение спортивной подготовки легкоатлета Построение тренировочного занятия.Построение тренировочного микроцикла и мезоцикла.Структура многолетней подготовки легкоатлета.	1		24	Практическое задание, Групповой опрос, Тестирование
12	Управление процессом спортивной подготовки легкоатлета Управление в спортивной	1		26	Групповой опрос, Практическое задание, Тестирование

	тренировке.Планирование в спортивной тренировке.Контроль в спортивной тренировке.				
13	Зачет		1	4	
Итого по 2 курсу 4 сессии		4	1	324	
Итого по дисциплине		4	1	324	

Таблица 4 – Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Наименование семинарских и практических работ	Объем, час.
2 курс / 4 семестр		
1.	Техника бега на короткие дистанции	2
2.	Тренировочное занятие	1
3.	Тренировочное занятие	1

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

Контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости

Тестовые задания

Описание тестовых заданий: тестовые задания включают тесты закрытого типа (с одним правильным ответом), тесты на установлении последовательности и на установление соответствия. Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется на основании процента заданий, выполненных студентами в процессе прохождения промежуточного и рубежного контроля знаний

Задание 1

Прочитайте текст, выберите правильный ответ.

К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся …

1) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств,
2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов,
3) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков,
4) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

Ответ: 1

Задание 2

Прочитайте текст, выберите правильный ответ.

Основным специфическим средством физического воспитания является …

1) физические упражнения,
2) оздоровительные силы природы,
3) гигиенические факторы,
4) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

Ответ: 1

Задание 3

Прочитайте текст, выберите правильный ответ.

Основное средство обучения и тренировки легкоатлета …

1) основные, подводящие, специальные,
2) строевые действия,
3) общеразвивающие, вспомогательные,
4) статические упражнения.

Ответ: 3

Задание 4

Прочитайте текст, выберите правильный ответ.

Кросс – это ...

1) бег по искусственной дорожке стадиона,
2) бег с ускорением,
3) бег по пересеченной местности,
4) бег с барьерами.

Ответ: 3

Задание 5

Прочитайте текст, выберите правильный ответ.
К видам легкой атлетики не относятся …
1) прыжки в длину.
2) спортивная ходьба,
3) прыжки с шестом,
4) прыжки через гимнастического коня.
Ответ: 4

Задание 6
Прочитайте текст, выберите правильный ответ.
Спринтерской является дистанция …
1) 800 м,
2) 1500 м,
3) 100 м,
4) 500 м.
Ответ:3

Задание 7
Прочитайте текст, выберите правильный ответ.
Длина разбега измеряется …
1) рулеткой,
2) «на глазок»,
3) беговым шагом,
4) ступнями.
Ответ: 3

Задание 8
Прочитайте текст, выберите правильный ответ.
Стипль-чез – это вид бега, который проводится …
1) в естественных условиях,
2) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами,
3) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой,
4) по улицам города.
Ответ: 3

Задание 9
Прочитайте текст, выберите правильный ответ.
Ширина беговой дорожки на стадионе …
1) 125 см,
2) 100 см,
3) 90 см,
4) 105 см.
Ответ: 1

Задание 10
Прочитайте текст, выберите правильный ответ.
Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от …
1) максимальной скорости разбега и отталкивания,
2) способа прыжка,
3) быстрого выноса маховой ноги,
4) приземления.
Ответ: 1

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%.

Кейс-задания

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

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения кейс-заданий

Описание методики оценивания: при оценке решения кейс-задания наибольшее внимание должно быть уделено тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны ли определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, использованы ли аргументированные доказательства, опыт деятельности, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высок уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.
Критерии оценки (в баллах) (должны строго соответствовать рейтинг плану по макс. и мин. колич. баллов и только для тех, кто учится с использованием модульно-рейтинговой системы обучения и оценки успеваемости студентов):

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

Комплекс упражнений по физической культуре

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

Комплекс "Круговой тренировки" для развития быстроты

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

Комплекс упражнений для занятий по легкой атлетике:

1) из упора стоя, согнувшись с опорой о барьер, покачивание, растягивая плечевые суставы;
2) из основной стойки бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе;
3) с двух шагов разбега прыжок в шаге с последующим повторением упражнений;
4) из упора лежа на скамейке отжимание, сгибая и разгибая руки;
5) из упора стоя у стены, бег с высоким подниманием коленей в быстром темпе;
6) из упора сидя (руки сзади, ноги в группировке) выпрямление ног в угол с последующим возвращением в исходное положение;
7) стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8-10м, метание теннисного мяча в баскетбольный щит (на дальность отскока) с повторением упражнения;
8) ходьба на внутренней и внешней стороне стопы на отрезке 10 или 20м;
9) из высокого старта бег на скорость по замкнутому кругу на расстояние 150 – 200м;
10) прыжки с двух шагов разбега с доставанием баскетбольного щита;
11) стоя в висе, подтягивание на перекладине с предварительным толчком ног;
12) узкая стойка ноги врозь, руками взявшись за бум, перелазание через бум;
13) прыжки в шаге с ноги на ногу через линейки на отрезках прямой 10 – 20м;
14) из низкого приседа передвижение в полном приседе по прямой или по кругу;
15) из высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 20-30м с повторением 4 или 6 раз.

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

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

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания группового опроса

Описание методики оценивания выполнения группового опроса: при оценке ответа студента на устный вопрос учитывается: насколько раскрыто содержание темы, структурированность ответа, его логичность, умение формулировать ответ, уровень понимания материала.
Критерии оценки:
«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 комплес специальных беговых упражнений.
3. Провести обучение технике низкого старта.
4. Провести обучение переходу со старта к стартовому разгону и бегу по дистанции.
5. Составить план - конспект учебно-тренировочного занятия по обучению технике спортивной ходьбы.
6. Составить план - конспект учебно-тренировочного занятия по совершенствованию техники бега на среднюю дистанцию.
7. Составить план - конспект учебно-тренировочного занятия по совершенствованию техники прыжка в длину с разбега.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практического задания

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. Основные факторы, определяющие содержание ППФП обучающихся.
2. Производственная физическая культура (ПФК), ее цель, задачи и содержание.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента с учетом избранной профессии.
4. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе.
5. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
6. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.
7. Характеристика и воспитание физических качеств.
8. Методика формирования силы.
9. Методика формирования ловкости.

10. Развитие координационных способностей
11. Методика формирования выносливости.
12. Методика формирования скоростных качеств.

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 непоследовательно; 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 / 4 сессия

1. Анализ техники оздоровительной и спортивной ходьбы.
2. Анализ техники бега на короткие дистанции.
3. Анализ техники низкого и высокого старта.
4. Анализ техники бега на средние дистанции.
5. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
6. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».
7. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы».
8. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
9. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».
10. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на зачете

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:

4 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. 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
2. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е.П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2016. - 241 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995
3. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта : методические указания для студентов 1-3 курсов / Башкирский государственный университет; сост. С.С. Матвеев; А.Д. Султанов; В.Ю. Еремеев .— Уфа: РИЦ БашГУ, 2017 .— Электрон. версия печ. публикации . — Доступ возможен через Электронную библиотеку БашГУ .— <URL:https://elib.bashedu.ru/dl/local/Matveev i dr_sost_Metodika obuchenija tehnike legkoatleticheskih vidov sporta_mu_2017.pdf>

5.3. Другие учебно-методические материалы

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

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

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

Программное обеспечение

1. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html
2. 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 10 а (С3)(БФ)	Для хранения оборудования	Лыжи, мяч, стартовые колодки.
Аудитория 218(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Мебель, ноутбук. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus, LIBREOFFICE 2. Операционная система Windows, Операционная система Astra Linux 3. Браузер Google Chrome
Аудитория 301 Читальный зал (электронный каталог)(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютер, мебель. Программное обеспечение 1. Браузер Google Chrome 2. Office Professional Plus, LIBREOFFICE 3. Операционная система Windows, Операционная система Astra Linux
Аудитория 420(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютер, нетбук. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus, LIBREOFFICE 2. Операционная система Windows, Операционная система Astra Linux 3. Браузер Google Chrome