

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
Красноярский институт железнодорожного транспорта
– филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»
(КрИЖТ ИрГУПС)

УТВЕРЖДЕНА
приказ ректора
от «08» мая 2020 г. № 268-1

Б1.В.ДВ.01.03 Легкая атлетика
рабочая программа дисциплины

Направление подготовки – 38.03.03 Управление персоналом
Профиль подготовки – Управление персоналом организации
Программа подготовки – прикладной бакалавриат
Квалификация выпускника – бакалавр
Форма обучения – очная
Нормативный срок обучения – 4 года
Кафедра-разработчик программы – Управление персоналом

Общая трудоемкость в з.е. – 0 Формы промежуточной аттестации, семестр:
Часов по учебному плану – 342 зачет – 2,3,4,5,6

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Итого часов по учебному плану |
|--|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| Число недель в семестре | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | |
| Вид занятий | Часов по учебному плану | Часов по учебному плану | Часов по учебному плану | Часов по учебному плану | Часов по учебному плану | |
| Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий | 72 | 72 | 72 | 72 | 54 | 342 |
| – практические | 72 | 72 | 72 | 72 | 54 | 342 |
| Итого | 72 | 72 | 72 | 72 | 54 | 342 |

КРАСНОЯРСК



Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом (уровень бакалавриата), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015г. № 1461.

Программу составил:
Ст. преподаватель

С.М. Кончакова

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения обучающихся по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом на заседании кафедры «Управление персоналом».
Протокол от «12» марта 2020 г. № 8

Зав. кафедрой, канд. тех. наук, доцент

В.О. Колмаков

| 1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | |
|---|---|
| 1.1 Цели освоения дисциплины | |
| 1 | Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности |
| 1.2 Задачи освоения дисциплины | |
| 1 | Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности, обеспечении качества жизни и подготовке к профессиональной деятельности |
| 2 | Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, самосовершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом |
| 3 | Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте |
| 4 | Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии |
| 5 | Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, использования средств физической культуры в профессиональной деятельности и повседневной жизни |
| 1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины | |
| Физическое воспитание и воспитание здорового образа жизни обучающихся | |
| Цель физического воспитания – формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья, как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию обучающегося, формирование физической культуры обучающегося как системного качества личности. | |
| Цель достигается по мере решения в единстве следующих задач: | |
| – сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие поддержанию высокой работоспособности студенческой молодежи; | |
| – формирование представлений о позитивных факторах, влияющих на здоровье; | |
| – формирование представлений о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности; | |
| – усвоение обучающимися принципов и навыков здорового образа жизни, воспитание у них убежденности в необходимости регулярного занятия спортом и физической культурой; | |
| – обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); | |
| – организация активного отдыха обучающихся как специфической формы реализации образовательного и оздоровительного процессов; | |
| – популяризация спорта, совершенствование спортивного мастерства обучающихся-спортсменов | |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП | |
|---|--|
| 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося: | |
| 1 | Б1.Б.29 Физическая культура и спорт |
| 2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: | |
| 1 | Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка |
| 2 | Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры |
| 3 | Б1.В.ДВ.01.04 Гимнастика |
| 4 | Б1.В.ДВ.01.05 Фитнес и аэробика. |
| 5 | Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты |

| 3 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ | |
|--|---|
| ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| Минимальный уровень освоения компетенции | |
| Знать | основы физической культуры и спорта, здорового образа жизни |
| Уметь | формировать здоровый образ жизни |
| Владеть | системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья |
| Базовый уровень освоения компетенции | |
| Знать | средства и методы физического самосовершенствования и самовоспитания, мотивационно-ценностные отношения к физической культуре |

| | |
|---|--|
| Уметь | рационально использовать средства и методы физической культуры и спорта в самоподготовке |
| Владеть | системой развития и совершенствования физических качеств и психофизических способностей человека |
| Высокий уровень освоения компетенции | |
| Знать | социальную роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
| Уметь | использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей |
| Владеть | физкультурно-спортивной деятельностью для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

| | |
|-----------------|---|
| Знать: | |
| 1 | влияние оздоровительных систем физического культуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек |
| 2 | правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности |
| 3 | способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности |
| Уметь: | |
| 1 | использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья |
| 2 | формировать здоровый образ жизни |
| 3 | выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики |
| 4 | преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения |
| 5 | выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации |
| Владеть: | |
| 1 | системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья человека |
| 2 | простейшими методами и системами развития и совершенствования физических и психических качеств |

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр | Часов | Компетенции | Литература |
|-------------|---|---------|-------|-------------|---|
| 1.0 | Раздел 1 Легкая атлетика | | | | |
| 1.1 | Разные виды бега /Пр/ | 2 | 54 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.2.4 |
| 1.2 | Прыжки в длину /Пр/ | 2 | 18 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.2.4 6.1.3.2 |
| 1.3 | Разные виды бега /Пр/ | 3 | 54 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.2.4 |
| 1.4 | Прыжки в длину /Пр/ | 3 | 18 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.2.4 6.1.3.2 |
| 1.5 | Разные виды бега /Пр/ | 4 | 54 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.2.4 |
| 1.6 | Прыжки в длину /Пр/ | 4 | 18 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.2.4 6.1.3.2 |
| 1.7 | Разные виды бега /Пр/ | 5 | 54 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.2.4 |
| 1.8 | Прыжки в длину /Пр/ | 5 | 18 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.2.4 6.1.3.2 |
| 1.9 | Разные виды бега /Пр/ | 6 | 54 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.2.4 |
| 1.10 | Прыжки в длину /Пр/ | 6 | 18 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.2.4 6.1.3.2 |

5 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине разрабатывается в соответствии с Положением о формировании фондов оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и государственной итоговой аттестации.

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по

данной дисциплине оформляется в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и размещаются в электронной информационно-образовательной среде КрИЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

| 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | | | | |
|---|---|--|---|---------------------------------------|
| 6.1. Учебная литература | | | | |
| 6.1.1. Основная литература | | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год издания | Кол-во экз.в библиотеке/ 100 % онлайн |
| 6.1.1.1 | Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. [и др.] | Физическая культура: учебник и практикум для вузов. [Электронный ресурс] - https://urait.ru/bcode/449973 | Москва: Юрайт, 2020 | 100 % онлайн |
| 6.1.1.2 | Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д. и др. | Физическая культура : учебник [Электронный ресурс] - http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 | Красноярск : СФУ, 2017 | 100 % онлайн |
| 6.1.2. Дополнительная литература | | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год издания | Кол-во экз.в библиотеке/ 100 % онлайн |
| 6.1.2.1 | Евсеев Ю.И. | Физическая культура : учебное пособие– 9 изд. – (Высшее образование) [Электронный ресурс] - http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 | Ростов на Дону, 2014 | 100 % онлайн |
| 6.1.2.2 | Гелецкая Л. Н. [и др.] | Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб. пособие для ВУЗов. [Электронный ресурс] - https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606 | Красноярск : Сибирский федеральный ун-т, 2014 | 100 % онлайн |
| 6.1.2.3 | Усаков В.И. | Студенту о здоровье и физическом воспитании : учебное пособие [Электронный ресурс] - http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285 | Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016 | 100 % онлайн |
| 6.1.2.4 | Врублевский Е. П. | Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие. [Электронный ресурс] - http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=45995&st=1 | Москва: Спорт, 2016 | 100 % онлайн |
| 6.1.3. Методические разработки | | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год издания | Кол-во экз.в библиотеке/ 100 % онлайн |
| 6.1.3.1 | Чикуров А.И., Антошин М.В., Федоров В.И. | Физическая культура: (Лекционный курс) : Учебно-методическое пособие. [Электронный ресурс] - http://irbis.krsk.irkups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&S21COLORTERMS=1&P21DBN=IBIS&I21DBN=IBIS_FULLTEXT&LNG=&Z21ID=8965&S21FMT=briefHTML_ft&USES21ALL=1&S21ALL=%3C%2E%3E%3D796%2F799%2F%D0%A7%2D60%2D865791%3C%2E%3E&FT_PREFIX=KT=&SEARCH_STRING=&S21STN=1&S21REF=10&S21CNR=5&auto_open=4 | Красноярск : КрИЖТ ИрГУПС, 2013 | 100 % онлайн |
| 6.1.3.2 | Урдаев А.Ю. | Особенности обучения и тренировка в прыжковых видах лёгкоатлетического десятиборья: учебное пособие [Электронный ресурс] - http://irbis.krsk.irkups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&S21COLORTERMS=1&P21DBN=IBIS&I21DBN=IBIS_FULLTEXT&LNG=&Z21ID=8965&S21FMT=briefHTML_ft&USES21ALL=1&S21ALL=%3C%2E%3E%3D796%2E42%2F%D0%A3%2069%2D560929%3C%2E%3E&FT_PREFIX=KT=&SEARCH_STRING=&S21STN=1&S21REF=10&S21CNR=5&auto_open=4 | Красноярск : КрИЖТ ИрГУПС, 2011 | 100 % онлайн |

| 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" | |
|---|---|
| 6.2.1 | Библиотека КрИЖТ ИрГУПС : [сайт] / Красноярский институт железнодорожного транспорта – филиал ИрГУПС. – Красноярск. – URL: http://irbis.krsk.irgups.ru/ . – Режим доступа: после авторизации. – Текст: электронный. |
| 6.2.2 | Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «ЗНАНИУМ». – Москва. 2011 . – URL: http://znanium.com . – Режим доступа : по подписке. – Текст: электронный. |
| 6.2.3 | Образовательная платформа Юрайт : электронная библиотека : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва. – URL: https://urait.ru/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст: электронный. |
| 6.2.4 | Лань : электронно-библиотечная система : сайт / Издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011 . – URL: http://e.lanbook.com . – Режим доступа : по подписке. – Текст: электронный. |
| 6.2.5 | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» : электронная библиотека : сайт / ООО «Директ-Медиа». – Москва, 2001. – URL: https://biblioclub.ru/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст: электронный. |
| 6.2.6 | Красноярский институт железнодорожного транспорта : [электронная информационно-образовательная среда] / Красноярский институт железнодорожного транспорта. – Красноярск. – URL: http://sdo.krsk.irgups.ru/ . – Текст: электронный. |
| 6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости) | |
| 6.3.1 Перечень базового программного обеспечения | |
| 6.3.1.1 | Microsoft Windows Vista Business Russian, авторизационный номер лицензиата 64787976ZZS1011, номер лицензии 44799789 Microsoft Office Standard 2013 Russian OLP NL Academic Edition (дог №2 от 29.05.2014 – 100 лицензий; дог №0319100020315000013-00 от 07.12.2015 – 87 лицензий). |
| 6.3.2 Перечень специализированного программного обеспечения | |
| 6.3.2.1 | Не используется |
| 6.3.3 Перечень информационных справочных систем | |
| 6.3.3.1 | Консультант Плюс : справочно-правовая система : база данных / Региональные информационные центры КонсультантПлюс ООО ИЦ «ИСКРА». – Москва, 1992. – Режим доступа: из локальной сети вуза. – Текст : электронный. |
| 6.3.3.2 | Гарант : справочно-правовая система : база данных / ООО «ИПО «ГАРАНТ». – Режим доступа : из локальной сети вуза. – Текст : электронный. |
| 6.3.3.3 | Нормативы ГТО http://www.gto-normy.ru - Режим доступа : из локальной сети. |

| 7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ | |
|---|--|
| 7.1 | Корпуса А, Т, Н, Л КрИЖТ ИрГУПС находятся по адресу г. Красноярск, ул. Новая Заря, д. 2И. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения (ноутбук, проектор, экран), учебно-наглядные пособия (презентации), служащими для представления учебной информации большой аудитории. |
| 7.2 | Помещения для практических занятий: Спортивный зал; г. Красноярск, ул. Новая Заря, 2И, корпус А, ауд. А-101 Лыжная база; г. Красноярск, ул. Ленинградская, д.58 |
| 7.3 | Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду КрИЖТ ИрГУПС. Помещения для самостоятельной работы обучающихся: – читальный зал библиотеки; – учебные аудитории А-409, Л-203, Т-46 |
| 7.4 | Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования А-307. |

| 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ | |
|--|---|
| Вид учебной деятельности | Организация учебной деятельности обучающегося |
| Практические занятия | <p>Практическое занятие - это форма организации учебного процесса, предполагающая выполнение студентами по заданию и под руководством преподавателя одной или нескольких практических работ.</p> <p>Практические занятия играют важную роль в выработке у обучающихся навыков применения полученных знаний для решения практических задач совместно с преподавателем. Практические занятия призваны углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности. Они развивают научное мышление и речь, позволяют проверить знания обучающихся и выступают как</p> |

| | |
|--|--------------------------------------|
| | средство оперативной обратной связи. |
|--|--------------------------------------|

Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины, размещен в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет и Электронную библиотеку (ЭБ КриЖТ ИрГУПС) <http://irbis.krsk.ircups.ru>

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации по дисциплине
Б1.В.ДВ.01.03 «Легкая атлетика»**

**1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования
в процессе освоения образовательной программы**

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.03 «Легкая атлетика» участвует в формировании компетенции:

ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Таблица траекторий формирования компетенций
у обучающихся при освоении образовательной программы**

| Код компетенции | Наименование компетенции | Индекс и наименование дисциплин, практик, участвующих в формировании компетенции | Семестр изучения дисциплины | Этапы формирования компетенции |
|-----------------|---|--|-----------------------------|--------------------------------|
| ОК-8 | Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Б1.Б.29 Физическая культура и спорт | 1 | 1 |
| | | Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка | 2,3,4,5,6 | 1 |
| | | Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры | 2,3,4,5,6 | 1 |
| | | Б1.В.ДВ.01.03 Легкая атлетика | 2,3,4,5,6 | 1 |
| | | Б1.В.ДВ.01.04 Гимнастика | 2,3,4,5,6 | 1 |
| | | Б1.В.ДВ.01.05 Фитнес и аэробика | 2,3,4,5,6 | 1 |
| | | Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты | 8 | 2 |

**Таблица соответствия уровней освоения компетенций
планируемым результатам обучения**

| Код компетенции | Наименование компетенции | Наименования разделов дисциплины | Уровни освоения компетенций | Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции) |
|-----------------|---|----------------------------------|-----------------------------|--|
| ОК-8 | Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Раздел 1 Легкая атлетика | Минимальный уровень | знать основы физической культуры и здорового образа жизни |
| | | | | уметь формировать здоровый образ жизни |
| | | | | владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья |
| | | | Базовый уровень | знать средства и методы физического самосовершенствования и самовоспитания, мотивационно-ценностные отношения к физической культуре |
| | | | | уметь рационально использовать средства и методы физической культуры в самоподготовке |
| | | | | владеть системой развития и совершенствования физических качеств и психофизических способностей человека |
| | | | Высокий уровень | знать социальную роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
| | | | | уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей |
| | | | | владеть физкультурно-спортивной деятельностью для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей |

**Программа контрольно-оценочных мероприятий
за период изучения дисциплины**

| № | Неделя | Наименование контрольно-оценочного мероприятия | Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.) | Наименование оценочного средства (форма проведения) | |
|------------------------------|----------|--|--|---|--|
| 2, 3, 4, 5, 6 семестр | | | | | |
| 1 | 5, 9, 14 | Текущий контроль | Тема: «Разные виды бега» | ОК-8 | Сдача контрольных нормативов |
| 2 | 17 | Текущий контроль | Тема: «Прыжки в длину» | ОК-8 | Сдача контрольных нормативов |
| 4 | 18 | Текущий контроль | Раздел 1 Легкая атлетика | ОК-8 | Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) |
| 5 | 18 | Промежуточная аттестация – зачет | Раздел 1 Легкая атлетика | ОК-8 | Собеседование (устно) |

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Контроль качества освоения дисциплины включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся проводятся в целях установления соответствия достижений обучающихся поэтапным требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций.

Текущий контроль успеваемости – основной вид систематической проверки знаний, умений, навыков обучающихся. Задача текущего контроля – оперативное и регулярное управление учебной деятельностью обучающихся на основе обратной связи и корректировки. Результаты оценивания учитываются в виде средней оценки при проведении промежуточной аттестации.

Для оценивания результатов обучения используется двухбалльная шкала: «зачтено», «не зачтено».

Перечень оценочных средств, используемых для оценивания компетенций на различных этапах их формирования, а также краткая характеристика этих средств приведены в таблице

| № | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в ФОС |
|---|----------------------------------|---|--|
| 1 | Контрольные нормативы | Система стандартизированных нормативов, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся | Типовые контрольные нормативы |
| 2 | Тестирование | Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся | Типовые тестовые задания |
| 3 | Зачет | Средство, позволяющее оценить знания, умения и владения обучающегося по дисциплине. Рекомендуются для оценки знаний, умений и владений навыками обучающихся | Комплект теоретических вопросов к зачету и результаты контрольные нормативы по темам |

Критерии и шкалы оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета, а также шкала для оценивания уровня освоения компетенций

| Шкалы оценивания | Критерии оценивания | Уровень освоения компетенций |
|------------------|--|------------------------------|
| «зачтено» | Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Выполнил на отлично контрольные нормативы. Показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы | Высокий |
| | Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические | Базовый |

| Шкалы оценивания | Критерии оценивания | Уровень освоения компетенций |
|------------------|---|------------------------------|
| | вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала. Выполнил на хорошо контрольные нормативы. Показал хорошие умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов | |
| | Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. Выполнил на удовлетворительно контрольные нормативы. Показал удовлетворительные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы | Минимальный |
| «не зачтено» | Обучающийся при ответе на теоретические вопросы продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений в рамках учебного материала и выполнение контрольных нормативов неудовлетворительное. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов. | Компетенции не сформированы |

Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении *текущего контроля* успеваемости.

Критерии и шкала оценивания тестирования при текущем контроле

| Шкала оценивания | | Критерии оценивания |
|------------------------|--------------|---|
| «отлично» | «зачтено» | Обучающийся верно ответил на 90 – 100 % тестовых заданий при прохождении тестирования |
| «хорошо» | | Обучающийся верно ответил на 80 – 89 % тестовых заданий при прохождении тестирования |
| «удовлетворительно» | | Обучающийся верно ответил на 70 – 79 % тестовых заданий при прохождении тестирования |
| «не удовлетворительно» | «не зачтено» | Обучающийся верно ответил на 69 % и менее тестовых заданий при прохождении тестирования |

Критерии и шкалы оценивания контрольных нормативов

| Шкала оценивания | Критерии оценивания |
|------------------|---|
| «зачтено» | Обучающийся при выполнении контрольных нормативов получил средний балл «удовлетворительно» и выше. |
| «не зачтено» | Обучающийся при выполнении контрольных нормативов получил средний балл «не удовлетворительно» и ниже. |

| № пп | Тесты | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
|------|--|---------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бег 100 м(с) | 16,5 | 17,0 | 17,5 | 18,2 | 19,0 | 13,5 | 14,2 | 14,8 | 15,1 | 15,5 |
| 2. | Бег 2000 м (мин) | 10.30 | 11.15 | 11.35 | 12.10 | 13.00 | | | | | |
| 3. | Бег 3000 м (мин) | | | | | | 12.30 | 13.30 | 14.00 | 14.30 | 15.00 |
| 4. | Подтягивание на перекладине (раз) | | | | | | 13 | 10 | 9 | 7 | 5 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты и закреплены (раз) | 47 | 40 | 34 | 30 | 20 | | | | | |
| 6. | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 180 | 170 | 160 | 140 | 240 | 230 | 215 | 210 | 200 |
| 7. | Бег на лыжах 3 км (ж) 5 км (м) | 18.00 | 19.30 | 20.20 | 20.00 | 19.30 | 23.30 | 25.30 | 26.30 | 27.30 | 28.30 |

3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

3.1 Типовые практические задания
(для оценки навыков и (или) опыта деятельности)

мужчины

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст (лет) | | | | | |
|-------|---|--|-------|-------|-----------|-------|-------|
| | | 18-24 | | | 25-29 | | |
| 1. | Бег на 100 м (сек.) | 15,1 | 14,8 | 13,5 | 15,0 | 14,6 | 13,9 |
| 2. | Бег на 3 км (мин., сек.) | 14.00 | 13.30 | 12.30 | 14.50 | 13.50 | 12.50 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 9 | 10 | 13 | 9 | 10 | 12 |
| | или рывок гири 16 кг (кол-во раз) | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 40 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +6 | +7 | +13 | +5 | +6 | +10 |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 380 | 390 | 430 | — | — | — |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 215 | 230 | 240 | 225 | 230 | 240 |
| 6. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 33 | 35 | 37 | 33 | 35 | 37 |
| 7. | Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.) | 26.30 | 25.30 | 23.30 | 27.00 | 26.00 | 24.00 |
| | или кросс на 5 км по пересеченной местности* | Без учета времени | | | | | |
| 8. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | 0.42 | Без учета | | 0.43 |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 10. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 15 км | | | | | |

женщины

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст (лет) | | | | | |
|-------|---|---|-------|-------|-----------|-------|-------|
| | | 18-24 | | | 25-29 | | |
| 1. | Бег на 100 м (сек.) | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 17,9 | 17,5 | 16,8 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 11.35 | 11.15 | 10.30 | 11.50 | 11.30 | 11.00 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 10 | 12 | 14 | 10 | 12 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +8 | +11 | +16 | +7 | +9 | +13 |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 290 | 320 | — | — | — |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 180 | 195 | 165 | 175 | 190 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 34 | 40 | 47 | 30 | 35 | 40 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 14 | 17 | 21 | 13 | 16 | 19 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | 20.20 | 19.30 | 18.00 | 21.00 | 20.00 | 18.00 |
| | или на 5 км (мин., сек.) | 37.00 | 35.00 | 31.00 | 38.00 | 36.00 | 32.00 |
| | или кросс на 3 км по пересеченной местности* | Без учета времени | | | | | |
| 9. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | 1.10 | Без учета | | 1.14 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |

3.2 Типовые тестовые задания по дисциплине

Тестирование проводится по окончанию семестра (контроль/проверка остаточных знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности). Результаты тестирования могут быть использованы при проведении промежуточной аттестации

Тесты формируются из фонда тестовых заданий по дисциплине.

Тест (педагогический тест) – это система заданий – тестовых заданий возрастающей трудности, специфической формы, позволяющая эффективно измерить уровень знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся.

Тестовое задание (ТЗ) – варьирующаяся по элементам содержания и по трудности единица контрольного материала, минимальная составляющая единица сложного (составного) педагогического теста, по которой испытуемый в ходе выполнения теста совершает отдельное действие.

Фонд тестовых заданий (ФТЗ) по дисциплине – это совокупность систематизированных диагностических заданий – тестовых заданий (ТЗ), разработанных по всем тематическим разделам (дидактическим единицам) дисциплины (прошедших апробацию, экспертизу, регистрацию и имеющих известные характеристики) специфической формы, позволяющей автоматизировать процедуру контроля.

Типы тестовых заданий:

ЗТЗ – тестовое задание закрытой формы (ТЗ с выбором одного или нескольких правильных ответов);

ОТЗ – тестовое задание открытой формы (с конструируемым ответом: ТЗ с кратким регламентируемым ответом (ТЗ дополнения); ТЗ свободного изложения (с развернутым ответом в произвольной форме)).

Структура тестовых материалов 2 семестра по дисциплине «Легкая атлетика»

| Компетенция | Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером) | Содержательный элемент | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ |
|---|---|--|---|--------------------------------------|
| ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 1 Разные виды бега | 1 Техника бега на короткие и средние дистанции | Знание | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | | 2 Обучение техники бега на короткие и средние дистанции | Умения | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | | 3 Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции | Действия | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | 2 Прыжки в длину | 1 Общая физическая подготовка в лёгкой атлетике | Знание | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | | 2 Обучение техники прыжка в длину с места и с разбега | Умения | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | | 3 Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега | Действия | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| Итого | | | | 21 – ЗТЗ 21 – ОТЗ |

Структура тестовых материалов 3 семестра по дисциплине «Легкая атлетика»

| Компетенция | Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером) | Содержательный элемент | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ |
|--|---|--|---|--------------------------------------|
| ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры | 1 Разные виды бега | 1 Техника бега на длинные дистанции | Знание | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | | 2 Обучение техники бега на длинные дистанции | Умения | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |

| Компетенция | Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером) | Содержательный элемент | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ |
|--|---|---|---|--------------------------------------|
| для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 2 Прыжки в длину | 3 Совершенствования техники бега на длинные дистанции | Действия | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | | 1 Специальная физическая подготовка в лёгкой атлетике | Знание | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | | 2 Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» и «ножницы» | Умения | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | | 3 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» и «ножницы» | Действия | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| Итого | | | | 21 – ЗТЗ 21 – ОТЗ |

Структура тестовых материалов 4 семестра по дисциплине «Легкая атлетика»

| Компетенция | Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером) | Содержательный элемент | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ |
|---|---|---|---|--------------------------------------|
| ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 1 Разные виды бега | 1 Техника кроссового бега | Знание | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | | 2 Обучение техники кроссового бега | Умения | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | | 3 Совершенствование техники кроссового бега | Действия | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | 2 Прыжки в длину | 1 Техника прыжка в высоту | Знание | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | | 2 Обучение технике прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп» | Умения | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | | 3 Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп» | Действия | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| Итого | | | | 21 – ЗТЗ 21 – ОТЗ |

Структура тестовых материалов 5 семестра по дисциплине «Легкая атлетика»

| Компетенция | Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером) | Содержательный элемент | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ |
|---|---|--|---|--------------------------------------|
| ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 1 Разные виды бега | 1 Техника высокого и низкого старта и стартового разгона | Знание | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | | 2 Обучение техники высокого и низкого старта и стартового разгона | Умения | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | | 3 Совершенствование техники высокого и низкого старта и стартового разгона | Действия | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | 2 Прыжки в длину | 1 Техника выполнения тройного прыжка | Знание | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | | 2 Обучение технике выполнения тройного прыжка | Умения | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | | 3 Совершенствование техники выполнения тройного прыжка | Действия | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |

| Компетенция | Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером) | Содержательный элемент | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ |
|-------------|---|------------------------|---|--------------------------------------|
| Итого | | | | 21 – ЗТЗ 21 – ОТЗ |

**Структура тестовых материалов 6 семестра по дисциплине
«Легкая атлетика»**

| Компетенция | Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером) | Содержательный элемент | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ |
|---|---|---|---|--------------------------------------|
| ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 1 Разные виды бега | 1 Техника барьерного и эстафетного бега | Знание | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | | 2 Обучение техники барьерного и эстафетного бега | Умения | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | | 3 Совершенствование техники барьерного и эстафетного бега | Действия | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | 2 Прыжки в длину | 1 Техника выполнения опорных и безопорных прыжков | Знание | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | | 2 Обучение техники выполнения опорных и безопорных прыжков | Умения | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | | 3 Совершенствование с техники выполнения опорных и безопорных прыжков | Действия | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| Итого | | | | 21 – ЗТЗ 21 – ОТЗ |

Полный комплект ФТЗ хранится в электронной информационно-образовательной среде КриЖТ ИрГУПС и обучающийся имеет возможность ознакомиться с демонстрационным вариантом ФТЗ.

Ниже приведен образец типового варианта итогового теста, предусмотренного рабочей программой дисциплины

*Образец типового варианта теста 2 семестр,
предусмотренного рабочей программой дисциплины*

Количество ОТЗ – 9 (50%), ЗТЗ – 9 (50%)

Норма времени – 45 мин.

1. Формы занятий по легкой атлетике можно условно разделить на:

- а) главные и второстепенные
- б) основные и эпизодические
- в) учебные и неучебные

2. Какой вид легкой атлетике может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?

- а) бег
- б) прыжки в длину
- в) метание молота

3. Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека
- б) повышения двигательной активности человека
- в) нехватки витаминов в организме

4. Отметьте фазы прыжка в длину с разбега:
а) разбег, отталкивание, полет, приземление
б) разбег, подпрыгивание, приземление
в) толчок, подпрыгивание, полет, приземление
5. Спринтерский бег – это бег на _____ дистанции.
6. Что относится к легкоатлетическим дисциплинам?
а) бег
б) прыжки
в) поднятие тяжестей
7. Бег на какие дистанции, лучше всего развивает какое качество? _____
8. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют:
а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции
б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья
в) ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья
9. Максимальная длина спринтерской дистанции _____ метров
10. Как называется самый удобный в исполнении способ прыжка в высоту?
а) «Перекат»
б) «Ножницы»
в) «Пи́ла»
11. Что из перечисленного не входит в состав легкой атлетики – ходьба, бег, прыжки, метание, многоборье, плавание. _____
12. Какие легкоатлетические снаряды метают из круга? _____
13. Выносливость, проявляемая в двигательной деятельности, когда от человека требуется удержать максимальную или субмаксимальную интенсивность работы называется:
а) скоростной выносливостью; б) силовой выносливостью;
в) координационной выносливостью; г) статической выносливостью.
14. Дистанция 200 м, 100 м не входят в программу Олимпийских игр? _____
15. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость _____.
16. Кросс – это:
а) бег с барьерами
б) бег по пересеченной местности
в) бег с ускорением
17. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является _____
18. Сколько попыток представляется участку в соревнованиях по метанию? _____

*Образец типового варианта теста 3 семестр,
предусмотренного рабочей программой дисциплины*

Количество ОТЗ – 9 (50%), ЗТЗ – 9 (50%)

Норма времени – 45 мин.

1. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?
 - а) две
 - б) три
 - в) четыре

2. Назовите фазы прыжка в длину с разбега:
 - а) разбег, отталкивание, полет, приземление
 - б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление
 - в) разбег, подпрыгивание, приземление

3. К видам легкой атлетики не относятся:
 - а) прыжки через гимнастического коня
 - б) прыжки с шестом
 - в) спортивная ходьба

4. Кросс – это:
 - а) бег с барьерами
 - б) бег по пересеченной местности
 - в) бег с ускорением

5. За какое количество фальстартов спортсмена не дисквалифицируют в соревнованиях? _____

6. Вес ядра для женщин -
 - а) 4 кг
 - б) 5 кг
 - в) 7 кг

7. Какой вид спорта называют «королевой спорта»? _____

8. Бег на короткие дистанции – это _____

9. Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции?
 - а) низкий старт
 - б) средний старт
 - в) высокий старт

10. Какой результат засчитывается метателю, если он послал снаряд за пределы сектора для метания? _____

11. Что держали в руках античные атлеты во время прыжков в длину?
 - а) палку
 - б) оливковую ветвь
 - в) груз

12. При метании, какого снаряда, для разбега используется дорожка?
 - а) копья
 - б) молота
 - в) диска

13. От какого действия на 80-90% зависит результат в прыжках в длину? _____
14. Стипль-чез — это вид бега на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой длиной _____
15. Для студентов Вузов в оздоровительных целях рекомендуются двигательная активность в объеме _____ часов в неделю.
16. Для наиболее эффективного развития скоростных качеств человека необходимо поддерживать _____ ударов сердца в минуту.
17. Где нужно находиться во время упражнения в метании?
а) за спиной метателя.
б) справа от метателя.
в) левой стороны от метателя, в зоне, куда не может долететь спортивный снаряд.
18. Бег по пересеченной местности – это _____

*Образец типового варианта теста 4 семестр,
предусмотренного рабочей программой дисциплины*

Количество ОТЗ – 9 (50%), ЗТЗ – 9 (50%)

Норма времени – 45 мин.

1. Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?
а) лечь отдохнуть
в) выпить как можно больше воды
б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания
2. Назовите фазы прыжка в высоту:
а) разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление
б) разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление
в) пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты
г) разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление
3. Определите, от чего зависят изменения в технике движений?
а) от погодных условий
б) от психологических особенностей спортсмена
в) от условий проведения соревнований
4. Соревнования в легкой атлетике по характеру подразделяются на следующие виды:
а) отборочные и квалификационные
б) первенства и чемпионаты
в) личные, командные и лично-командные
5. Каждому участнику соревнований по прыжкам в длину дается _____ попытки.
6. К видам легкой атлетики не относятся:
а) прыжки через гимнастического коня
б) прыжки с шестом
в) спортивная ходьба
7. Какую систему организма тренирует бег:
а) дыхательная система;

- б) мышечная система;
- в) сердечно-сосудистая система.

8. Бег по пересеченной местности обозначается как _____

9. Выделить неправильно названный вид бега:

- а) кросс
- б) бег по дорогам, шоссе
- в) бег по горам

10. С помощью какого знака судья показывает, что прыжок засчитан?

- а) поднятием правой руки
- б) белым флажком
- в) тройным свистком

11. Елена Исинбаева Олимпийская чемпионка в: _____

12. Финиширование на длинные дистанции начинается на расстоянии 100 метров до окончания бега. Верно ли это? _____

13. Данный вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности» – это _____.

14. Определите, к чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?

- а) узкой постановке ступней;
- б) свободной работе рук;
- в) снижению скорости бега.

15. Прыжок считается засчитанным, если прыгун: при прыжке в длину с разбега отталкивание выполнил от бруска: _____

16. Бег на длинные дистанции является эффективным упражнением для развития выносливости? _____

17. Десятиборье - такого многоборья бывает? _____

18. Какое количество попыток дается при выполнении норматива прыжок с места _____

*Образец типового варианта теста 5 семестр,
предусмотренного рабочей программой дисциплины*

Количество ОТЗ – 9 (50%), ЗТЗ – 9 (50%)

Норма времени – 45 мин.

1. Что такое ФАЛЬСТАРТ?

- а) толчок соперника в спину
- б) преждевременный старт
- в) резкий старт

2. Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

- а) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- б) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.

в) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3. Длина разбега измеряется:

- а) рулеткой
- б) ступнями
- в) беговым шагом

4. Бег на длинные дистанции (на стадионе) включает столько метров:

- а) 3000; 5000; 10000
- б) 1500; 5000; 10000
- в) 5000; 10000; 42000

5. Координационные способности развивает _____ бег.

6. Кто из атлетов первым преодолел высоту 6 м?

- а) Е. Исимбаева
- б) Н.Озолин
- в) С. Бубка

7. Где нужно находиться во время упражнения в метании?

- а) за спиной метателя.
- б) справа от метателя.
- в) с левой стороны от метателя, в зоне, куда не может долететь спортивный снаряд.

8. Куда осуществляется приземление в прыжки в длину с разбега? _____

9. На сколько разделов принято подразделять виды лёгкой атлетики? _____

10. Назовите самый простой вид легкоатлетического многоборья:

- а) легкоатлетическое двоеборье
- б) легкоатлетическое троеборье
- в) легкоатлетическое пятиборье

11. Вес ядра для мужчин -

- а) 4,5 кг
- б) 5 кг
- в) 7 кг

12. Засчитывается ли попытка участнику, если он вышел из сектора для метания до приземления снаряда? _____

13. Назовите самый тяжелый снаряд для метания: _____

14. Какой вид спорта называют «королевой спорта»? _____

15. Стипель-чез — это вид бега на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой длиною _____

16. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой:

- а) по частоте дыхания
- б) по самочувствию
- в) по частоте сердечных сокращений

17. Елена Исинбаева Олимпийская чемпионка в: _____

18. 500 м это спринтерская дистанция? _____

*Образец типового варианта теста 6 семестр,
предусмотренного рабочей программой дисциплины*

Количество ОТЗ – 9 (50%), ЗТЗ – 9 (50%)

Норма времени – 45 мин.

1. Легкая атлетика – как вид спорта?

- а) контактный
- б) бесконтактный
- в) рекордный

2. «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это...

- а) способы финиширования в спринте
- б) способы финиширования в беге на средние дистанции
- в) способы финиширования в беге на любые дистанции

3. Определите, к чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?

- а) незаконченному толчку ногой
- б) свободной работе рук
- в) снижению скорости бега

4. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой:

- а) по частоте дыхания
- б) по самочувствию
- в) по частоте сердечных сокращений

5. Бег с препятствиями у мужчин включает дистанции на столько метров:

- а) 2000; 3000
- б) 3000; 5000
- в) 5000; 10000

6. В тройном прыжке второе отталкивание осуществляется _____ ногой.

7. Какую обувь используют спортсмены – бегуны? _____

8. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки?

- а) да, можно
- б) нет, нельзя
- в) иногда

9. Протяженность марафонской дистанции составляет _____

10. Выделите неправильно названный вид прыжков:

- а) прыжки с разбега
- б) прыжки через вертикальные препятствия
- в) прыжки с места

11. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи _____
12. Для студентов Вузов в оздоровительных целях рекомендуются двигательная активность в объеме _____ часов в неделю
13. 100 м эта дистанция — спринтерская? _____
14. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют:
- а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции
 - б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья
 - в) ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья
15. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к _____.
16. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар прикрепляемый тросом к рукоятке называется _____
17. К видам легкой атлетики не относятся:
- а) прыжки через гимнастического коня
 - б) прыжки с шестом
 - в) спортивная ходьба
18. Елена Исинбаева Олимпийская чемпионка в: _____

3.3 Перечень типовых вопросов к зачету (для оценки знаний)

Тема 1 Разнообразные виды бега.

- 1 Техника бега на короткие дистанции.
- 2 Техника бега на длинные дистанции.
- 3 Виды специальных упражнений бегуна.
- 4 Специальная подготовка.

Тема 5 Прыжки в длину.

- 1 Техника прыжка в длину с места.
- 2 Техника прыжка в длину с разбега.
- 3 Специальные прыжковые упражнения.
- 4 Подводящие упражнения.

4 Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

В таблице дано описание процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий, соответствующих рабочей программе дисциплины, и процедур оценивания результатов обучения с помощью спланированных оценочных средств.

| Наименование оценочного средства | Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения |
|----------------------------------|---|
| Контрольные нормативы | Выполнение контрольных нормативов по темам. |
| Тестирование | Тестирования, предусмотренные рабочей программой дисциплины, проводятся во время |

| Наименование оценочного средства | Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения |
|----------------------------------|---|
| | <p>практических занятий. Тестирование проводится с использованием компьютерных технологий. Варианты тестовых заданий формируются случайно из базы ТЗ. Во время выполнения заданий пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадями для практических занятий не разрешено.</p> <p>Полный комплект ФТЗ хранится в электронной информационно-образовательной среде КрИЖТ ИрГУПС и обучающийся имеет возможность ознакомиться с демонстрационным вариантом ФТЗ</p> |
| Зачет | <p>Зачет проводится в форме собеседования по перечню теоретических вопросов (не более двух теоретических) и при этом обязательно учитываются результаты выполнения контрольных нормативов. Перечень теоретических вопросов обучающиеся получают в начале курса через электронную информационно-образовательную среду КрИЖТ ИрГУПС (личный кабинет обучающегося).</p> |

Задания, по которым проводятся контрольно-оценочные мероприятия, оформляются в соответствии с положением о формировании фонда оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и государственной итоговой аттестации, не выставляются в электронную информационно-образовательную среду КрИЖТ ИрГУПС, а хранятся на кафедре-разработчике ФОС на бумажном носителе в составе ФОС по дисциплине.