

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 «02» июня 2023 г. № 426-1

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

Направление подготовки – 38.03.01 Экономика

Профиль – Экономическая безопасность, анализ и управление рисками

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма и срок обучения – 4 года очная форма; 4 года 8 мес. очно-заочная форма

Кафедра-разработчик программы – Управление персоналом

Общая трудоемкость в з.е. – 0

Часов по учебному плану (УП) – 328

Формы промежуточной аттестации в семестрах

очная форма обучения: зачет 2, 3, 4, 5, 6

очно-заочная форма обучения: зачет 2, 3, 4

**Очная форма обучения**

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	2	3	4	5	6	Итого
Число недель в семестре	17	17	17	17	17	
Вид занятий	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП
<b>Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>170</b>
– лекции						
– практические (семинарские)	34	34	34	34	34	170
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>158</b>
<b>Итого</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>328</b>

**Очно-заочная форма обучения**

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	2	3	4	Итого
Число недель в семестре	17	17	17	
Вид занятий	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП
<b>Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>51</b>
– лекции				
– практические (семинарские)	17	17	17	51
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>83</b>	<b>83</b>	<b>84</b>	<b>250</b>
<b>Зачет</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>27</b>
<b>Итого</b>	<b>109</b>	<b>109</b>	<b>110</b>	<b>328</b>

КРАСНОЯРСК

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 954.

Программу составил:  
Ст. преподаватель

С.М. Кончакова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Управление персоналом», протокол от «11» мая 2023 г. № 9.

Заведующий кафедрой, канд. техн. наук, доцент

В.О. Колмаков

<b>1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>1.1 Цель дисциплины</b>	
1	формирование компетентности в сфере физической культуры, ориентированной на способность использовать средства и методы легкой атлетики для сохранения и укрепления здоровья, подготовке к профессиональной деятельности
<b>1.2 Задачи дисциплины</b>	
1	укреплять здоровье, совершенствовать физическое развитие
2	формировать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями
3	сформировать стойкий интерес к легкой атлетике
4	выявить предрасположенности к легкой атлетике
5	воспитывать морально-нравственные качества посредством легкой атлетики
6	содействовать развитию скоростных способностей в ходе двигательной деятельности
7	формировать навык сохранения правильной осанки
8	достичь гармоничного физического развития
9	овладеть методами контроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями
<b>1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины</b>	
Физическое воспитание и воспитание здорового образа жизни обучающихся	
Цель физического воспитания и воспитания здорового образа жизни – 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	

<b>2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося</b>	
1	Б1.О.05 Физическая культура и спорт
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее</b>	
1	Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка
2	Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры
3	Б1.В.ДВ.01.04 Фитнес-аэробика
4	Б1.В.ДВ.01.05 Атлетическая гимнастика
5	Б1.В.ДВ.01.06 Оздоровительная физическая культура
6	Б3.01(Д) Подготовка к процедуре защиты выпускной квалификационной работы
7	Б3.02(Д) Защита выпускной квалификационной работы

<b>3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ТРЕБОВАНИЯМИ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>		
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности	УК-7.1. Выбирает здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать: содержание основных компонентов здорового образа жизни и теоретические основы здоровьесбережения; методику контроля физического развития (морфологические показатели), физической подготовленности (физические качества), уровня тренированности (состояние функциональных систем)

<p>для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>		<p>Уметь: организовать свой образ жизни в соответствии с требованиями и нормами здоровьесберегающих технологий; анализировать полученные результаты о состоянии собственного здоровья, вести дневник самоконтроля; творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей</p> <p>Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); практическими навыками оценки уровня развития физических качеств и показателей собственного здоровья</p>
	<p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности</p>	<p>Знать: особенности дозирования физических нагрузок с учетом возраста, пола и уровня физического развития занимающегося</p> <p>Уметь: творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей; понимать роль и способы воздействия физических нагрузок на организм занимающихся, чтобы грамотно, с физиологической точки зрения, управлять собственным процессом укрепления здоровья; построить как тренировочное занятие, так и составить программу тренировок для организации тренировочного процесса по избранному виду двигательной активности</p> <p>Владеть: навыками прогнозирования срочной и долговременной адаптации морфологических и функциональных показателей в динамике тренировочного процесса; широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности</p>
	<p>УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: теоретические основы производственной физической культуры, а также механизмы влияния физических упражнений на психоэмоциональное состояние и профилактику травматизма на рабочем месте</p> <p>Уметь: обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии, а также снизить негативное влияние профессиональной деятельности на здоровье посредством рационального применения полного комплекса средств, методов и форм физической культуры</p> <p>Владеть: широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности; методикой реализации принципов производственной физической культуры в трудовом коллективе и внутри отдельной организации</p>

#### 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование разделов, тем и видов работы	Очная форма				Очно-заочная форма				*Код индикатора достижения компетенции		
		Семестр	Часы			Семестр	Часы					
			Лек	Пр	Лаб		СР	Лек	Пр		Лаб	СР
<b>1.0</b>	<b>Раздел 1 Учебно-методический раздел</b>											
1.1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2		2		10	2		3		33	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
<b>2.0</b>	<b>Раздел 2 Общеразвивающие упражнения</b>											
2.1	Обучение общеразвивающим комплексам	2		32		22	2		6		25	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.2	Совершенствование общеразвивающих комплексов	3		17		16	2		8		25	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
	Форма промежуточной аттестации – зачет						2		9			УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
<b>3.0</b>	<b>Раздел 3 Специальная физическая и техническая подготовка</b>											
3.1	Специальная физическая и техническая подготовка	3		17		16	3		5		30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3.2	Совершенствование специальной физической и технической подготовки	4		17		16	3		6		30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
<b>4.0</b>	<b>Раздел 4 Обучение технике легкой атлетики</b>											
4.1	Обучение технике легкой атлетики	4		17		16	3		6		23	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
	Форма промежуточной аттестации – зачет						3		9			УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4.2	Совершенствование техники легкой атлетики	5		17		15	4		4		20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
<b>5.0</b>	<b>Раздел 5 Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>											
5.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	5		17		16	4		4		20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5.2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	6		17		16	4		4		20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5.3	Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки	6		17		15	4		5		24	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
	Форма промежуточной аттестации – зачет						4		9			УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
	<b>Итого</b>			170		158			51		250	

**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: оформлен в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и размещен 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] - <a href="https://urait.ru/bcode/449973">https://urait.ru/bcode/449973</a>	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] - <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a>	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] - <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a>	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] - <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364606">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364606</a>	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] - <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=441285">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=441285</a>	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] - <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=459995&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=459995&amp;sr=1</a>	Москва: Спорт, 2016	100% онлайн

**6.1.3 Учебно-методические разработки (в т. ч. для самостоятельной работы обучающихся)**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающегося	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] <a href="http://irbis.krsk.irkups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&amp;S21COLORTERMS=1&amp;P21DBN=IBIS&amp;I21DBN=IBIS_FULLTEXT&amp;LNG=&amp;Z21ID=8965&amp;S21FMT=briefHTML_ft&amp;USES21ALL=1&amp;S21ALL=%3C%2E%3E%3D796%2F799%2F%D0%A7%2D60%2D865791%3C%2E%3E&amp;FT_PREFIX=KT=&amp;SEARCH_STRING=&amp;S21STN=1&amp;S21REF=10&amp;S21CNR=5&amp;auto_open=4">http://irbis.krsk.irkups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&amp;S21COLORTERMS=1&amp;P21DBN=IBIS&amp;I21DBN=IBIS_FULLTEXT&amp;LNG=&amp;Z21ID=8965&amp;S21FMT=briefHTML_ft&amp;USES21ALL=1&amp;S21ALL=%3C%2E%3E%3D796%2F799%2F%D0%A7%2D60%2D865791%3C%2E%3E&amp;FT_PREFIX=KT=&amp;SEARCH_STRING=&amp;S21STN=1&amp;S21REF=10&amp;S21CNR=5&amp;auto_open=4</a>	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] - <a href="http://irbis.krsk.irkups.ru/web_ft/index.php?C21COM">http://irbis.krsk.irkups.ru/web_ft/index.php?C21COM</a>	Красноярск: КрИЖТ ИрГУПС, 2011	100 % онлайн

		<a href="#">=S&amp;S21COLORTERMS=1&amp;P21DBN=IBIS&amp;I21DBN=IBIS_FULLTEXT&amp;LNG=&amp;Z21ID=8965&amp;S21FMT=briefHTML_ft&amp;USES21ALL=1&amp;S21ALL=%3C%2E%3EI%3D796%2E42%2F%D0%A3%2069%2D560929%3C%2E%3E&amp;FT_PREFIX=KT=&amp;SEARCH_STRING=&amp;S21STN=1&amp;S21REF=10&amp;S21CNR=5&amp;auto_open=4</a>		
6.1.3.3	Кончакова С.М.	Методические материалы и указания по изучению дисциплины	Личный кабинет обучающегося, ЭИОС	100% онлайн
<b>6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b>				
6.2.1	Библиотека КрИЖТ ИрГУПС : [сайт] / Красноярский институт железнодорожного транспорта –филиал ИрГУПС. – Красноярск. – URL: <a href="http://irbis.krsk.ircups.ru/">http://irbis.krsk.ircups.ru/</a> . – Режим доступа: после авторизации. – Текст: электронный.			
6.2.2	Электронная библиотека «УМЦ ЖДТ» : электронно-библиотечная система : сайт / ФГБУ ДПО «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте». – Москва, 2013-2023. – URL: <a href="http://umczdt.ru/books/">http://umczdt.ru/books/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.			
6.2.3	Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «ЗНАНИУМ». – Москва. 2011-2023. – URL: <a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.			
6.2.4	Образовательная платформа Юрайт : электронная библиотека : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2020-2023. – URL: <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный			
6.2.5	Лань : электронно-библиотечная система : сайт / Издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011-2023. – URL: <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.			
6.2.6	Университетская библиотека онлайн : электронная библиотека : сайт / ООО «Директ-Медиа». – Москва, 2006-2023. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.			
6.2.7	Красноярский институт железнодорожного транспорта : [электронная информационно-образовательная среда] / Красноярский институт железнодорожного транспорта. – Красноярск. – URL: <a href="http://sdo.krsk.ircups.ru/">http://sdo.krsk.ircups.ru/</a> . – Текст: электронный.			
6.2.8	Российские железные дороги : официальный сайт / ОАО «РЖД». – Москва, 2003-2023. – URL: <a href="http://www.rzd.ru/">http://www.rzd.ru/</a> . – Текст: электронный.			
6.2.9	Национальная электронная библиотека : федеральный проект : сайт / Министерство Культуры РФ. – Москва, 2016-2023. – URL: <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный			
<b>6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы</b>				
<b>6.3.1 Базовое программное обеспечение</b>				
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).			
<b>6.3.2 Специализированное программное обеспечение</b>				
6.3.2.1	Не используется			
<b>6.3.3 Информационные справочные системы</b>				
6.3.3.1	Красноярский центр научно-технической информации и библиотек (КрЦНТИБ) : сайт. – Красноярск. – URL: <a href="http://denti.krsw.rzd">http://denti.krsw.rzd</a> . – 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 [Электронный ресурс] <a href="http://www.gto-normy.ru">http://www.gto-normy.ru</a> Режим доступа : из локальной сети.			
<b>6.4 Правовые и нормативные документы</b>				
6.4.1	Не используется			
<b>7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>				
1	Корпуса А, Л, Т, Н КрИЖТ ИрГУПС находятся по адресу г. Красноярск, ул. Новая Заря, д. 2 И. Лыжная база находится по адресу г. Красноярск, ул. Ленинградская, д.58.			
2	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых проектов, работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения (ноутбук, проектор, экран), служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа имеются учебно-наглядные пособия (презентации, плакаты, таблицы), обеспечивающие тематические иллюстрации содержания			

	дисциплины.
3	<p>Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду КриЖТ ИрГУПС.</p> <p>Помещения для самостоятельной работы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– читальный зал библиотеки;</li> <li>– компьютерные классы А-224, А-409, А-414, Л-203, Л-204, Л-214, Л-404, Л-410, Н-204, Н-207, Т-46, Т-5.</li> </ul>

## 8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
Практическое занятие	<p>Практическое занятие – вид аудиторных учебных занятий, целенаправленная форма организации учебного процесса, при реализации которой обучающиеся по заданию и под руководством преподавателя выполняют практические задания. Практические занятия направлены на овладение обучающихся методами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности. В процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения тех или иных учебных действий в данной сфере науки. Практические занятия имеют своей целью формирование у студентов компетенции, связанной с пониманием и правильным использованием методов для повышения адаптационных резервов организма и для последующего применения полученных методических знаний, навыков и умений в интересах обеспечения активной и конкурентоспособной профессиональной деятельности.</p> <p>Цель практических занятий – углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции, в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности.</p>
Самостоятельная работа	<p>Обучение по дисциплине «Легкая атлетика» предусматривает активную самостоятельную работу обучающегося. На самостоятельную работу отводится 158 час по очной форме обучения, 250 часов по очно-заочной форме обучения. В разделе 4 рабочей программы, который называется «Структура и содержание дисциплины», все часы самостоятельной работы расписаны по темам, а также указана необходимая учебная литература: обучающийся изучает учебный материал. Если этого будет недостаточно для выполнения всей работы можно дополнительно воспользоваться учебными пособиями, приведенными в разделе 6.1 «Учебная литература». Если, несмотря на изученный материал, задание выполнить не удастся, то в обязательном порядке необходимо посетить консультацию преподавателя, ведущего практические занятия, и/или консультацию лектора.</p> <p><b>ИДЗ должно быть выполнены обучающимся в установленные преподавателем сроки.</b></p>
<p>Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины, размещен в электронной информационно-образовательной среде КриЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет</p>	



**Приложение 1 к рабочей программе по дисциплине  
Б1.В.ДВ.01.03 Легкая атлетика**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**для проведения текущего контроля успеваемости  
и промежуточной аттестации по дисциплине**

**Б1.В.ДВ.01.03 Легкая атлетика**

## 1. Общие положения

Фонд оценочных средств (ФОС) является составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения обучающимися образовательной программы.

Фонд оценочных средств предназначен для использования обучающимися, преподавателями, администрацией КрИЖТ ИрГУПС, а также сторонними образовательными организациями для оценивания качества освоения образовательной программы и уровня сформированности компетенций у обучающихся.

Задачами ФОС являются:

- оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс;
- самоподготовка и самоконтроль обучающихся в процессе обучения.

Фонд оценочных средств сформирован на основе ключевых принципов оценивания: валидность, надежность, объективность, эффективность.

Для оценки уровня сформированности компетенций используется трехуровневая система:

- минимальный уровень освоения, обязательный для всех обучающихся по завершению освоения образовательной программы; дает общее представление о виде деятельности, основных закономерностях функционирования объектов профессиональной деятельности, методов и алгоритмов решения практических задач;
- базовый уровень освоения, превышение минимальных характеристик сформированности компетенций; позволяет решать типовые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения по известным алгоритмам, правилам и методикам;
- высокий уровень освоения, максимально возможная выраженность характеристик компетенций; предполагает готовность решать практические задачи повышенной сложности, нетиповые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения в условиях неполной определенности, при недостаточном документальном, нормативном и методическом обеспечении.

## 2. Перечень компетенций, в формировании которых участвует дисциплина.

### Программа контрольно-оценочных мероприятий.

#### Показатели оценивания компетенций, критерии оценки

Дисциплина «Легкая атлетика» участвует в формировании компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Программа контрольно-оценочных мероприятий очная форма обучения

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины)	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
<b>2 семестр</b>					
1	6	Текущий контроль	1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
2	14	Текущий контроль	2.1 Обучение общеразвивающим комплексам	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины)	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
3	16	Текущий контроль	Темы 1.1-2.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
4	17	Промежуточная аттестация - зачет	Темы 1.1-2.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)
<b>3 семестр</b>					
1	6	Текущий контроль	2.2 Совершенствование общеразвивающих комплексов.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
2	14	Текущий контроль	3.1 Специальная физическая и техническая подготовка	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	16	Текущий контроль	Темы 2.2-3.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
4	17	Промежуточная аттестация - зачет	Темы 2.2-3.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)
<b>4 семестр</b>					
1	6	Текущий контроль	3.2 Совершенствование специальной физической и технической подготовки	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
2	14	Текущий контроль	4.1 Обучение технике легкой атлетики	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	16	Текущий контроль	Темы 3.2-4.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
4	17	Промежуточная аттестация - зачет	Темы 3.2-4.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)
<b>5 семестр</b>					
1	6	Текущий контроль	4.2 Совершенствование техники легкой атлетики	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
2	14	Текущий контроль	5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	16	Текущий контроль	Темы 4.2-5.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
4	17	Промежуточная аттестация - зачет	Темы 4.2-5.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)
<b>6 семестр</b>					
1	6	Текущий контроль	5.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
2	14	Текущий контроль	5.3 Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	16	Текущий контроль	Темы 5.2-5.3	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование по дисциплине

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины)	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
				УК-7.3	(компьютерные технологии)
4	17	Промежуточная аттестация - зачет	Темы 5.2-5.3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)

\*Форма проведения контрольно-оценочного мероприятия: устно, письменно, компьютерные технологии.

### Программа контрольно-оценочных мероприятий очно-заочная форма обучения

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины)	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
<b>2 семестр</b>					
1	5	Текущий контроль	1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
2	11	Текущий контроль	2.1 Обучение общеразвивающим комплексам	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	16	Текущий контроль	2.2 Совершенствование общеразвивающих комплексов.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
4	16	Текущий контроль	Темы 1.1-2.2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
5	17	Промежуточная аттестация - зачет	Темы 1.1-2.2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)
<b>3 семестр</b>					
1	5	Текущий контроль	3.1 Специальная физическая и техническая подготовка	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
2	11	Текущий контроль	3.2 Совершенствование специальной физической и технической подготовки	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	16	Текущий контроль	4.1 Обучение технике легкой атлетики	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
4	16	Текущий контроль	Темы 3.1-4.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
5	17	Промежуточная аттестация - зачет	Темы 3.1-4.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)
<b>4 семестр</b>					
1	4	Текущий контроль	4.2 Совершенствование техники легкой атлетики	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
2	8	Текущий контроль	5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины)	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
3	12	Текущий контроль	5.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
4	16	Текущий контроль	5.3 Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
5	16	Текущий контроль	Темы 4.2-5.3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
6	17	Промежуточная аттестация - зачет	Темы 4.2-5.3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)

### Описание показателей и критериев оценивания компетенций.

#### 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» и четырехбалльная шкала («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

Перечень оценочных средств, используемых для оценивания компетенций, а также краткая характеристика этих средств приведены в таблице

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Сдача контрольных нормативов	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 контрольных нормативов 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 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	Базовый
	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»
«хорошо»	
«удовлетворительно»	
«не удовлетворительно»	«не зачтено»

**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.

**3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

**3.1 Перечень типовых контрольных нормативов**

(для оценки умений, навыков и (или) опыта деятельности)

№ 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

### 3.2 Типовые тестовые задания по дисциплине

Компьютерное тестирование обучающихся по темам и дисциплине используется при проведении текущего контроля знаний обучающихся.

**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 по дисциплине «Легкая атлетика»

Индикатор достижения компетенции	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Современное состояние физической культуры	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Средства физической культуры	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Основы здорового образа жизни	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Физические качества	Знание	4 – ОТЗ

Индикатор достижения компетенции	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности	2.1 Обучение общеразвивающим комплексам	Подводящие упражнения	Умения	3 – 3ТЗ 4 – ОТЗ 3 – 3ТЗ
		Силовые упражнения	Действия	4 – ОТЗ 3 – 3ТЗ
	2.2 Совершенствование общеразвивающих комплексов.	Физические качества	Знание	3 – ОТЗ 4 – 3ТЗ
		Подводящие упражнения	Умения	3 – ОТЗ 4 – 3ТЗ
		Силовые упражнения	Действия	3 – ОТЗ 4 – 3ТЗ
	3.1 Специальная физическая и техническая подготовка	Общая физическая подготовка	Знание	4 – ОТЗ 3 – 3ТЗ
		Специальная физическая	Умения	4 – ОТЗ 3 – 3ТЗ
		Техническая подготовка	Действия	4 – ОТЗ 3 – 3ТЗ
	3.2 Совершенствование специальной физической и технической подготовки	Общая физическая подготовка	Знание	3 – ОТЗ 4 – 3ТЗ
		Специальная физическая	Умения	3 – ОТЗ 4 – 3ТЗ
		Техническая подготовка	Действия	3 – ОТЗ 4 – 3ТЗ
	4.1 Обучение технике легкой атлетики	Основные упражнения легкой атлетики	Знание	4 – ОТЗ 3 – 3ТЗ
		Подводящие упражнения	Умения	4 – ОТЗ 3 – 3ТЗ
		Техника легкой атлетики	Действия	4 – ОТЗ 3 – 3ТЗ
	4.2 Совершенствование техники легкой атлетики	Основные упражнения легкой атлетики	Знание	3 – ОТЗ 4 – 3ТЗ
		Подводящие упражнения	Умения	3 – ОТЗ 4 – 3ТЗ
		Техника легкой атлетики	Действия	3 – ОТЗ 4 – 3ТЗ
	5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Знание	4 – ОТЗ 3 – 3ТЗ
		Особенности ППФП студентов	Умения	4 – ОТЗ 3 – 3ТЗ
		Прикладные виды спорта и их элементы	Действия	4 – ОТЗ 3 – 3ТЗ
	5.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Знание	3 – ОТЗ 4 – 3ТЗ
		Особенности ППФП студентов	Умения	3 – ОТЗ 4 – 3ТЗ
		Прикладные виды спорта и их элементы	Действия	3 – ОТЗ 4 – 3ТЗ
	5.3 Совершенствование профессионально-прикладной	Общие положения ППФП	Знание	4 – ОТЗ 3 – 3ТЗ
Особенности ППФП студентов		Умения	4 – ОТЗ 3 – 3ТЗ	



Индикатор достижения компетенции	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
	физической подготовки	Прикладная физическая подготовка	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
			Итого	105 – ЗТЗ 105 - 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 очной формы обучения,  
предусмотренного рабочей программой дисциплины*

Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ

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 внеучебные
  
2. Какой вид легкой атлетики 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) «Пила»

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 очной формы обучения,  
предусмотренного рабочей программой дисциплины*

Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ

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 длиною \_\_\_\_\_

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) с левой стороны от метателя, в зоне, куда не может долететь спортивный снаряд.

18. Бег по пересеченной местности – это \_\_\_\_\_

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

Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ

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) пробегка, 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 очной формы обучения,  
предусмотренного рабочей программой дисциплины*

Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ

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. Стипль-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? \_\_\_\_\_

*предусмотренного рабочей программой дисциплины*

Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ

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: \_\_\_\_\_

*Образец типового варианта теста 2 семестр очно-заочной формы обучения,  
предусмотренного рабочей программой дисциплины*

Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ

Норма времени – 45 мин.

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

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

2. Гиподинамия – это следствие:

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

3. Спринтерский бег – это бег на \_\_\_\_\_ дистанции.

4. Что относится к легкоатлетическим дисциплинам?

- а) бег
- б) прыжки
- в) поднятие тяжестей

5. Максимальная длина спринтерской дистанции \_\_\_\_\_ метров

6. Как называется самый удобный в исполнении способ прыжка в высоту?

- а) «Перекат»
- б) «Ножницы»
- в) «Пила»



7. Что из перечисленного не входит в состав легкой атлетики – ходьба, бег, прыжки, метание, многоборье, плавание. \_\_\_\_\_

8. Какие легкоатлетические снаряды метают из круга? \_\_\_\_\_

9. Кросс – это:

- а) бег с барьерами
- б) бег по пересеченной местности
- в) бег с ускорением

10. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является \_\_\_\_\_

11. Сколько попыток представляется участку в соревнованиях по метанию? \_\_\_\_\_

12. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?

- а) две
- б) три
- в) четыре

13. Кросс – это:

- а) бег с барьерами
- б) бег по пересеченной местности
- в) бег с ускорением

14. За какое количество фальстартов спортсмена не дисквалифицируют в соревнованиях? \_\_\_\_\_

15. Какой вид спорта называют «королевой спорта»? \_\_\_\_\_

16. Бег на короткие дистанции – это \_\_\_\_\_

17. Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции?

- а) низкий старт
- б) средний старт
- в) высокий старт

18. Что держали в руках античные атлеты во время прыжков в длину?

- а) палку
- б) оливковую ветвь
- в) груз

*Образец типового варианта теста 3 семестр очно-заочной формы обучения,  
предусмотренного рабочей программой дисциплины*

Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ

Норма времени – 45 мин.

1. От какого действия на 80-90% зависит результат в прыжках в длину? \_\_\_\_\_

2. Стипль-чез — это вид бега на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой длинную \_\_\_\_\_

3. 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.
4. Бег по пересеченной местности – это \_\_\_\_\_
5. Для студентов Вузов в оздоровительных целях рекомендуются двигательная активность в объеме \_\_\_\_\_ часов в неделю.
6. 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
7. 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
8. Соревнования в легкой атлетике по характеру подразделяются на следующие виды:  
а) отборочные и квалификационные  
б) первенства и чемпионаты  
в) личные, командные и лично-командные
9. Каждому участнику соревнований по прыжкам в длину дается \_\_\_\_\_ попытки.
10. Бег по пересеченной местности обозначается как \_\_\_\_\_
11. Выделить неправильно названный вид бега:  
а) кросс  
б) бег по дорогам, шоссе  
в) бег по горам
12. С помощью какого знака судья показывает, что прыжок засчитан?  
а) поднятием правой руки  
б) белым флажком  
в) тройным свистком
13. Елена Исинбаева Олимпийская чемпионка в: \_\_\_\_\_
14. Финиширование на длинные дистанции начинается на расстоянии 100 метров до окончания бега. Верно ли это? \_\_\_\_\_
15. 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.

16. Прыжок считается засчитанным, если прыгун: при прыжке в длину с разбега отталкивание выполнил от бруска: \_\_\_\_\_

17. Что такое ФАЛЬСТАРТ?

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

18. Назовите фазы прыжка в длину с разбега:

- а) разбег, отталкивание, полет, приземление
- б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление
- в) разбег, подпрыгивание, приземление

*Образец типового варианта теста 4 семестр очно-заочной формы обучения,  
предусмотренного рабочей программой дисциплины*

Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ

Норма времени – 45 мин.

1. 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.

2. Длина разбега измеряется:

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

3. Координационные способности развивает \_\_\_\_\_ бег.

4. Кто из атлетов первым преодолел высоту 6 м?

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

5. Куда осуществляется приземление в прыжки в длину с разбега? \_\_\_\_\_

6. На сколько разделов принято подразделять виды лёгкой атлетики? \_\_\_\_\_

7. Назовите самый простой вид легкоатлетического многоборья:

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

8. Назовите самый тяжелый снаряд для метания: \_\_\_\_\_

9. Какой вид спорта называют «королевой спорта»? \_\_\_\_\_

05. Стипль-чез — это вид бега на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой длиной \_\_\_\_\_

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

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

12. Легкая атлетика – как вид спорта?

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

13. 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

14. Какую обувь используют спортсмены –бегуны? \_\_\_\_\_

15. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки?

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

16. Протяженность марафонской дистанции составляет \_\_\_\_\_

17. К видам легкой атлетики не относятся:

- а) прыжки через гимнастического коня
- б) прыжки с шестом
- в) спортивная ходьба

18. 100 м эта дистанция — спринтерская? \_\_\_\_\_

### **3.3 Перечень теоретических вопросов к зачету** (для оценки знаний)

1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

- 2.1 Обучение общеразвивающим комплексам
- 2.2 Совершенствование общеразвивающих комплексов.
- 3.1 Специальная физическая и техническая подготовка
- 3.2 Совершенствование специальной физической и технической подготовки
- 4.1 Обучение технике легкой атлетики
- 4.2 Совершенствование техники легкой атлетики
- 5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся
- 5.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка
- 5.3 Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки

## **4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания**

## знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

В таблице приведены описания процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий и процедур оценивания результатов обучения с помощью оценочных средств в соответствии с рабочей программой дисциплины.

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

### Описание процедур проведения промежуточной аттестации в форме зачета и оценивания результатов обучения

При проведении промежуточной аттестации в форме зачета преподаватель может воспользоваться результатами текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценочные средства и типовые контрольные задания, используемые при текущем контроле, позволяют оценить знания, умения и владения навыками/опытом деятельности обучающихся при освоении дисциплины. С целью использования результатов текущего контроля успеваемости, преподаватель подсчитывает среднюю оценку уровня сформированности компетенций обучающегося (сумма оценок, полученных обучающимся, делится на число оценок).

### Шкала и критерии оценивания уровня сформированности компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета по результатам текущего контроля (без дополнительного аттестационного испытания)

Средняя оценка уровня сформированности компетенций по результатам текущего контроля	Оценка
Оценка не менее 3,0 и нет ни одной неудовлетворительной оценки по текущему контролю	«зачтено»
Оценка менее 3,0 или получена хотя бы одна неудовлетворительная оценка по текущему контролю	«не зачтено»

Промежуточная аттестация в форме зачета с проведением аттестационного испытания в форме собеседования проходит на последнем занятии по дисциплине.