

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Иркутский государственный университет путей сообщения»  
(ФГБОУ ВО ИРГУПС)

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель СОП  
к.т.н., доцент Н.В Власова



«26 » мая 2017 г.  
протокол № 5

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

Направление подготовки – 23.03.01 Технология транспортных процессов  
Профиль подготовки – №1 Организация перевозок и управление на транспорте  
(железнодорожный транспорт)  
Программа подготовки – прикладной бакалавриат  
Квалификация выпускника – бакалавр  
Форма обучения – очная  
Нормативный срок обучения – 4 года  
Кафедра-разработчик программы – Физическая культура и спорт

Общая трудоемкость в з.е. – 0  
Часов по учебному плану – 342

Формы промежуточной аттестации в семестрах:  
зачет 2,3,4,5,6

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	2,3,4,5,6	Итого
Число недель в семестре	18	
Вид занятий	Часов по учебному плану	Часов по учебному плану
Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий	342	342
– практические	342	342
<b>Итого</b>	<b>342</b>	<b>342</b>

ИРКУТСК

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





<b>1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>1.1 Цели освоения дисциплины</b>	
1.	развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
2.	освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
3.	освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта;
4.	укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию обучающихся;
5.	обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
6.	подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины.
<b>1.2 Задачи освоения дисциплины</b>	
1.	овладение теоретическими знаниями в области основ техники легкоатлетических упражнений и методики их преподавания, воспитания с их помощью физических и психических качеств;
2.	формирование навыков и умений в выполнении легкоатлетических упражнений, повышение средствами легкой атлетики физической подготовленности обучающихся до требуемого уровня;
3.	овладение практическими умениями и навыками преподавания легкой атлетики;
4.	формирование навыков и умений тренерской и организаторской работы по легкой атлетике.

<b>2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося</b>	
1.	Изучение дисциплины «Легкая атлетика» основывается на знаниях обучающихся, полученных при изучении «Физической культуры и спорта» и является дисциплиной по выбору.
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее</b>	
1.	Специальной физической подготовки.
2.	Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты.

<b>3 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
<b>ОК-8</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
<b>Минимальный уровень освоения компетенции</b>	
Знать	методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уметь	использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
Владеть	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>Базовый уровень освоения компетенции</b>	
Знать	программы по легкой атлетике
Уметь	использовать программы по легкой атлетике для различных категорий населения
Владеть	способами совершенствования профессиональных знаний и умений по легкой атлетике путем использования возможностей информационной среды образовательного учреждения, региона, области, страны.



<b>Высокий уровень освоения компетенции</b>	
Знать	методические приемы легкой атлетики как жизненно необходимого навыка, вида спорта, а также как вида физических упражнений, имеющего оздоровительное и прикладное значение.
Уметь	применять средства по легкой атлетики для воспитания физических качеств, укрепление здоровья занимающихся, формирование здорового образа жизни на основе потребности в физической активности.
Владеть	методическими приемами легкой атлетики, упражнениями имеющего оздоровительное и прикладное значение.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>Знать</b>	
1.	1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; 2. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; 3. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
<b>Уметь</b>	
1.	1. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; 2. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; 3. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
<b>Владеть</b>	
1.	1. Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; 2. Средствами, методами для физического совершенства; 3. Приёмами профессионально прикладной физической подготовки.

#### 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часы	Код компетенции	Учебная литература, ресурсы сети «Интернет»
	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.				
1.1	Легкая атлетика, техника безопасности	2	2	ОК-8	Л1.1 Л.1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
1.2	Классификация техники движений. Определение техники. Виды спортивной техники.	2	6	ОК-8	Л1.1 Л.1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
1.3	Виды и характер соревнований по легкой атлетике.	2	4	ОК-8	Л1.1 Л.1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
1.4	Правила соревнований по спортивной ходьбе, беговым видам.	2	4	ОК-8	Л1.1 Л.1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
1.5	Правила соревнований по прыжкам. Прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту, тройной прыжок.	2	4	ОК-8	Л1.1 Л.1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
1.6	Разучивание техники спортивной ходьбы	2	10	ОК-8	Л1.1 Л.1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
1.7	Основы техники бега на короткие дистанции	2	16	ОК-8	Л1.1 Л.1.2 Л1.3 Л1.4



					Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
1.8	Основы техники бега на средние и длинные дистанции	2	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
1.9	Основы техники метания	2	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
Раздел 2. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.					
2.1	Техника бега с низкого старта	3	20	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
2.2	Техника бега с высокого старта	3	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
2.3	Развитие физических качеств необходимых в беге на короткие дистанции	3	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
2.4	Развитие физических качеств необходимых в беге на средние и длинные дистанции	3	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
2.5	Техника прыжка в высоту	3	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
Раздел 3. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.					
3.1	Техника прыжка, способом «перешагивания»	4	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
3.2	Техника прыжка, способом «перекидной»	4	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
3.3	Техника прыжка в длину. Разбег	4	20	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
3.4	Прыжок способом «согнув ноги»	4	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
3.5	Прыжок способом «ножницы»	4	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.					
4.1	Толкание ядра	5	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4



					Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
4.2	Метание диска	5	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
4.3	Метание копья	5	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
4.4	Метание молота	5	8	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
4.5	Метание гранаты	5	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
Раздел 5. Общая физическая подготовка.					
5.1	Техника бега по виражу	6	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
5.2	Техника бега по прямой	6	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
5.3	Развитие быстроты и частоты движения	6	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
5.4	Правила организации и проведение соревнований по легкой атлетике	6	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2

**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 разработан в соответствии с Положением о формировании фондов оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и государственной итоговой аттестации № П.312000.06.7.188-2017.

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине оформлен в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и размещён в электронной информационно-образовательной среде Университета, 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
Л1.1	Холодов Ж.К.,	Теория и методика физической культуры и	М.: Академия	70



	Кузнецов В.С.	спорта	2014 г-480 с.	
Л1.2	Чеснова Е.Л.	Физическая культура <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>	М.:Директор-Медиа 2013	100% онлайн
Л1.3	Чертов Н.В.	Физическая культура <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a>	Ростов-н/Д: Изд-во Южного федерал.ун- та, 2012	100 % онлайн
Л1.4	Говорушкина В.Н., Гришина Г.А., Павличенко А.В., Панасенко А.Н.	Физическая культура	Иркутск: ИрГУПС 2011	941
<b>6.1.2 Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке / 100% онлайн
Л2.1	Ю.И. Евсеев	Физическая культура URL:// <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a>	Ростов-н/Д 2014	100% онлайн
Л2.2	Попов В. Б.	555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&amp;book_id=298259">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_re d&amp;book_id=298259</a>	М.: Человек 2012	100% онлайн
Л2.3	Мишенькина В.Ф, Эртман Ю.Н, Ковыршина Е.Ю, Кириченко В.Ф	Волейбол. Баскетбол. Гандбол : Организация и проведение соревнований по спортивным играм <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429370&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id= 429370&amp;sr=1</a>	СибГУФК, 2014	100% онлайн
Л2.4	Голякова Н.Н	Оздоровительная аэробика <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429370&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id= 429370&amp;sr=1</a>	М.: Директ- Медиа 2015	100% онлайн
Л2.5	Сухолозова М. А., Бутакова Е.	Основы теории и методики преподавания гимнастики <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429357&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id= 429357&amp;sr=1</a>	ВГСПУ "Перемена" 2012	100% онлайн
<b>6.1.3 Методические разработки</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающего я	Кол-во экз. в библиотеке / 100% онлайн
Л3.1	Коробченко А.И	Самоконтроль студентов при занятиях физкультурой и спортом	Иркутск: ИрГУПС 2011	94
Л3.2	Хомяков Г.К., Павличенко А.В., Исмянов В.В.	Развитие силовой выносливости у студентов вузов <a href="https://sdo.iriit/modules/info/info_view.php">https://sdo.iriit/modules/info/info_view.php</a>	Иркутск: ИрГУПС 2009	100 % онлайн
<b>6.1.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающего я	Кол-во экз. в библиотеке / 100% онлайн
Не предусмотрено				
<b>6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b>				



Э.1	сайт библиотеки ИрГУПС: <a href="http://irbis.iriit/ntb/">http://irbis.iriit/ntb/</a>
Э.2	ЭБС « Университетская библиотека онлайн» <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
<b>6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)</b>	
<b>6.3.1 Перечень базового программного обеспечения.</b>	
6.3.1.1	ОС Microsoft Windows XP Professional, количество – 227, лицензия № 44718499; ОС Microsoft Windows 7 Professional, количество – 100, лицензия № 49379844
6.3.1.2	Офисный пакет Microsoft Office 2010, количество – 155, Лицензия № 48288083; Libre Office v. 5.2, свободно распространяемое ПО, <a href="https://ru.libreoffice.org">https://ru.libreoffice.org</a>
<b>6.3.2 Программного обеспечения нет.</b>	
<b>6.3.3 Перечень информационных справочных систем</b>	
6.3.3.1	Консультант Плюс
<b>6.4 Правовые и нормативные документы</b>	
6.4.1	Не предусмотрено

<b>7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	
1.	Лекционные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся по адресу г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 15 (корпуса А, Б, В,Г, Д, Е). Практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся по адресам: г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4; г. Иркутск, ул. Чернышевского, д.12.
2.	На кафедре «Физическая культура и спорт» по адресу Чернышевского 4; 2 спортивных зала общей физической подготовки - 57,4 кв.м., 56,9 кв.м оборудованные зеркалами. В роще «Звездочка» по адресу Чернышевского 15; на открытом воздухе есть волейбольная, футбольная, баскетбольная площадка. Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования- каб. 5 (по адресу г. Иркутск, ул. Чернышевского, д 4)

<b>8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
Практические	Практическое занятие - это форма организации учебного процесса, предполагающая выполнение студентами по заданию и под руководством преподавателя одной или нескольких практических работ. И если на лекции основное внимание студентов сосредоточивается на разъяснении теории конкретной учебной дисциплины, то практические занятия служат для обучения методам ее применения. Как правило, практические занятия ведутся параллельно с чтением основных курсов. Главной их целью является усвоение метода использования теории, приобретение практических умений, необходимых для изучения последующих дисциплин. Цель практических занятий - углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции, в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности. Она должна быть ясна не только педагогу, но и студентам.
Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины (модуля), размещен в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.	



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

Дисциплина «Легкая атлетика» участвует в формировании компетенций:  
**ОК-8** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Таблица траекторий формирования у обучающихся компетенций ОК-8  
при освоении образовательной программы**

Код компетенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование дисциплин (модулей)/ практик, участвующих в формировании компетенции	Семестр изучения дисциплины	Этапы формирования компетенции
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Б1.В.ДВ.01.03 «Легкая атлетика»	2-6	2

**Таблица соответствия уровней освоения компетенций ОК-8  
планируемым результатам обучения**

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименование разделов дисциплины (модуля)/практики	Уровни освоения компетенций	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	«Легкая атлетика»	Минимальный уровень	Знать: методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
				Уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
				Владеть: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
			Базовый уровень	Знать: программы по легкой атлетике
				Уметь использовать программы по легкой атлетике для различных



				категорий населения Владеть: способами совершенствования профессиональных знаний и умений по легкой атлетике путем использования возможностей информационной среды образовательного учреждения, региона, области, страны.
			Высокий уровень	Знать: методические приемы легкой атлетики как жизненно необходимого навыка, вида спорта, а также как вида физических упражнений, имеющего оздоровительное и прикладное значение.
				Уметь: применения средств легкой атлетики для воспитания физических качеств, укрепление здоровья занимающихся, формирование здорового образа жизни на основе потребности в физической активности.
				Владеть: методическими приемами легкой атлетики, упражнениями имеющего оздоровительное и прикладное значение.

**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)
<b>2 семестр</b>				
1.	18	Промежуточная аттестация – зачет	Раздел 1. Легкая атлетика Тема: Легкая атлетика, техника безопасности Тема: Классификация техники движений. Определение техники. Виды спортивной техники. Тема: Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Тема: Правила соревнований по спортивной ходьбе, беговым видам. Тема: Правила соревнований по прыжкам. Прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту, тройной прыжок. Тема: Разучивание техники спортивной ходьбы Тема: Основы техники бега на короткие дистанции Тема: Основы техники бега на средние и длинные дистанции Тема: Основы техники метания	ОК-8  Контрольные нормативы. Посещаемость
<b>3 семестр</b>				
2.	18	Промежуточная аттестация – зачет	Тема: Техника бега с низкого старта Тема: Техника бега с высокого старта Тема: Развитие физических	ОК-8  Контрольные нормативы. Посещаемость.



			качеств необходимых в беге на короткие дистанции. Тема: Развитие физических качеств необходимых в беге на средние и длинные дистанции. Тема: Техника прыжка в высоту		
<b>4 семестр</b>					
3.	18	Промежуточная аттестация – зачет	Тема: Техника прыжка, способом «перешагивания». Тема: Техника прыжка, способом «перекидной» Тема: Техника прыжка в длину. Разбег. Тема: Прыжок способом «согнув ноги» Тема: Прыжок способом «ножницы»	ОК-8	Контрольные нормативы. Посещаемость.
<b>5 семестр</b>					
4.	18	Промежуточная аттестация – зачет	Тема: Толкание ядра Тема: Метание диска Тема: Метание копья Тема: Метание молота Тема: Метание гранаты	ОК-8	Контрольные нормативы. Посещаемость.
<b>6 семестр</b>					
5.	18	Промежуточная аттестация – зачет	Тема: Техника бега по виражу. Тема: Техника бега по прямой. Тема: Развитие быстроты и частоты движения. Тема: Правила организации и проведение соревнований по легкой атлетики.	ОК-8	Контрольные нормативы. Посещаемость.

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

1	Реферат	<p>Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор реферата раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.</p> <p>Может быть использовано для оценки знаний и умений обучающихся</p>	Темы рефератов
---	---------	--	----------------

### Критерии и шкалы оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета и экзамена, 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. Правильно выполнил практические задания. 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. С небольшими неточностями выполнил практические задания. 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. С существенными неточностями выполнил практические задания. 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 и при выполнении практических заданий продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов	Компетенции не сформированы

### Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости

#### Реферат

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы
«хорошо»	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы
«удовлетворительно»	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод
«неудовлетворительно»	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Реферат обучающимся не представлен

### 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 Темы рефератов



1. Различные методы закаливания и их эффективность.
2. Особенности питания людей, занимающихся физической культурой.
3. Основные принципы физического воспитания студентов.
4. Основные требования к спортивной обуви и одежде.
5. Основные требования к спортивной обуви для занятий физическими упражнениями и спортом.
6. Основные требования к составлению суточного режима студента.
7. Профилактика и борьба с курением.
8. Профилактика и борьба с наркотиками.
9. Профилактика и борьба с алкогольными напитками.
10. Гигиена половой жизни и профилактика СПИДа.
11. Основные гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе.
12. Способы восстановления после трудового дня.
13. Методика применения восстановительных гидропроцедур.
14. Оздоровительное значение сауны и противопоказания к данной процедуре.
15. Значение ультрафиолетового излучения для здоровья человека.
16. Применение аэроионизации в профилактике различных заболеваний.
17. Влияние климатических факторов на состояние здоровья человека.
18. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
19. Факторы, способствующие возникновению заболеваний верхних дыхательных путей, профилактика данных заболеваний.
20. Гиподинамия, ее влияние на здоровье и физическое развитие.
21. Значение физических упражнений для профилактики различных заболеваний.
22. Рефлексотерапия и ее значение для восстановления после физических нагрузок.
23. Различные виды массажа как средство восстановления после физических нагрузок
24. Оздоровительные системы, используемые в настоящее время для сохранения и укрепления здоровья.

Зачетные нормативы по физической культуре  
для студентов основного отделения,  
мужчины

Виды упражнений	Курс	Нормативы				
		5	4	3	2	1
Подтягивание на перекладине (раз)	1	12	9	7	5	2
	2	13	10	8	6	3
	3	14	11	9	7	4
Силовой переворот на перекладине в упор (раз)	1	5	4	3	2	1
	2	6	5	4	3	2
	3	7	6	5	4	3
Прыжок в длину с места (см)	1	235	230	225	220	215
	2	240	235	230	225	220
	3	245	240	235	230	225
В висе поднимание ног до касания перекладины (раз)	1	10	9	8	7	6
	2	11	10	9	8	7
	3	12	11	10	9	8



Отжимание (раз)	1	40	38	36	34	32
	2	44	42	40	38	36
	3	46	44	42	40	38
Бег 100м (сек.)	1	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6
	2	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4
	3	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2
Бег 3000м (мин. сек.)	1	12,30	12,45	13,00	13,15	13,30
	2	12,15	12,30	12,45	13,00	13,15
	3	12,00	12,15	12,30	12,45	13,00

Зачетные нормативы по физической культуре  
для студентов основного отделения,  
женщины

Виды упражнений	Курс	Нормативы				
		5	4	3	2	1
Подтягивание на низкой перекладине	1	12	9	7	5	2
	2	13	10	8	6	3
	3	14	11	9	7	4
Поднимание туловища из положения лежа	1	52	50	48	46	44
	2	54	52	50	48	46
	3	56	54	52	50	48
Прыжок в длину с места	1	175	170	165	160	155
	2	180	175	170	165	160
	3	185	180	175	170	165
Отжимание (девушки от гимнастической скамейки)	1	20	15	12	9	6
	2	22	17	14	11	8
	3	24	19	16	13	10
Бег 100м	1	16,6	17,0	17,4	17,8	18,2
	2	16,4	16,8	17,2	17,6	18,0
	3	16,2	16,6	17,0	17,4	17,8
Бег 2000м	1	10,30	10,45	11,00	11,15	11,30
	2	10,20	10,35	10,50	11,05	11,20
	3	10,10	10,25	10,40	10,55	11,10

**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.



Оценка	Характеристики ответа студента
Зачтено	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент глубоко и всесторонне усвоил основы физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>- умело обосновывает и аргументирует предлагаемые способы повышения двигательных способностей;</li> <li>- владеет навыками подбора средств для развития физических качеств, успешно выполняет контрольно-зачетные нормативы;</li> <li>- владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>
Зачтено	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</li> <li>- не допускает существенных неточностей;</li> <li>- владеет системой понятий и терминов физической культуры, аргументирует ее положения и принципы;</li> <li>- владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> <li>- выполняет контрольно-зачетные нормативы;</li> </ul>
Зачтено	<ul style="list-style-type: none"> <li>- допускает несущественные ошибки и неточности;</li> <li>- слабо обосновывает и аргументирует предлагаемые способы повышения двигательных способностей;</li> <li>- частично владеет системой понятий и терминов физической культуры;</li> <li>- владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> <li>- успешно выполняет контрольно-зачетные нормативы;</li> </ul>
Не зачтено	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент не усвоил значительной части основ физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>- допускает существенные ошибки и неточности.</li> <li>- не может обосновывать и аргументировать предлагаемые способы повышения двигательных способностей;</li> <li>- не владеет системой понятий и терминов физической культуры;</li> <li>- владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> <li>- не выполняет контрольно-зачетные нормативы;</li> </ul>

**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
По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 21 балла. Посещения учебных занятий.	«зачтено»
По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать менее 21 балла. Плохое посещение учебных занятий.	«не зачтено»



