

Министерство образования и науки Астраханской области  
Государственное автономное образовательное учреждение  
Астраханской области высшего образования  
«Астраханский государственный архитектурно-  
строительный университет»  
(ГАОУ АО ВО «АГАСУ»)

---

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор



/ И.Ю. Петрова /

И.О.Ф.

« 25 » 04 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Наименование дисциплины**

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика  
(указывается наименование в соответствии с учебным планом)

**По направлению подготовки**

13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника»

(указывается наименование направления подготовки в соответствии с ФГОС ВО)

**Направленность (профиль)**

«Энергообеспечение предприятий»

(указывается наименование профиля в соответствии с ОПОП)

**Кафедра**

«Философия, социология и лингвистика»

Квалификация выпускника - *бакалавр*

**Разработчики:**

доцент, к.пед.н.

(занимаемая должность,  
учёная степень, учёное звание)



/О.О.Куралева/  
И.О.Ф.

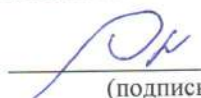
Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Философия, социология и лингвистика» протокол № 9 от 25 . 04 . 2019 г.

И. о. заведующего кафедрой

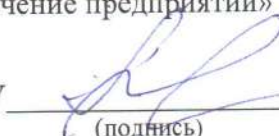
  
(подпись) /А. В. Сызранов/  
И.О.Ф.

**Согласовано:**


Председатель МКН «Теплоэнергетика и теплотехника»  
направленность (профиль)  
«Энергообеспечение предприятий»

  
(подпись) /Фурманова Е.М./  
И.О.Ф.

Начальник УМУ

  
(подпись) /И.В. Аксютина/  
И.О.Ф.

Специалист УМУ

  
(подпись) /Е.С. Коваленко/  
И. О. Ф.

Начальник УИТ

  
(подпись) /С.В. Пригаро /  
И. О. Ф.

Заведующая научной библиотекой

  
(подпись) /Р.С. Хайдикешова/  
И. О. Ф.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Цель освоения дисциплины	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотношенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата	5
4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по типам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	5
5. Содержание дисциплины, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и типов учебных занятий	7
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по типам учебных занятий и работы обучающихся (в академических часах)	7
5.1.1. Очная форма обучения	7
5.1.2. Заочная форма обучения	8
5.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам	9
5.2.1. Содержание лекционных занятий	9
5.2.2. Содержание лабораторных занятий	9
5.2.3. Содержание практических занятий	9
5.2.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	11
5.2.5. Темы контрольных работ	11
5.2.6. Темы курсовых проектов/курсовых работ	11
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	11
7. Образовательные технологии	12
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	12
8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	12
8.2. Перечень необходимого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	13
8.3. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, доступных обучающимся при освоении дисциплины	13
9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	13
10. Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	14

### 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» является углубление уровня освоения компетенций обучающихся в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника».

### 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

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

#### В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний

Знать: виды оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний

Уметь: понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний

Иметь навыки: понимания влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.

УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры

Знать: методику индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры

Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры

Иметь навыки: выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры

### 3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.01 «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» реализуется в рамках Блока 1 «Дисциплины (модули)», части формируемой участниками образовательных отношений (элективные дисциплины (по выбору)).

Дисциплина базируется на знаниях, полученных в рамках изучения следующих дисциплин: «Физическая культура и спорт»

### 4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по типам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Форма обучения	Очная	Заочная
1	2	3
Трудоемкость в зачетных единицах:	<i>ОПОП не предусмотрены</i>	<i>ОПОП не предусмотрены</i>
Лекции (Л)	Учебным планом не	Учебным планом не

	предусмотрены	предусмотрены
Лабораторные занятия (ЛЗ)	Учебным планом не предусмотрены	Учебным планом не предусмотрены
Практические занятия (ПЗ)	1 семестр - 52 часа; 2 семестр - 52 часа; 3 семестр - 52 часа; 4 семестр - 52 часа; 5 семестр - 52 часа; 6 семестр - 68 часов; <b>всего - 328 часов</b>	1 семестр - 2 часа; 2 семестр - 2 часа; 3 семестр - 2 часа; 4 семестр - 2 часа; 5 семестр - 2 часа; 6 семестр - 2 часа; <b>всего - 12 часов</b>
Самостоятельная работа (СР)	Учебным планом не предусмотрены	1 семестр - 50 часов; 2 семестр - 50 часов; 3 семестр - 50 часов; 4 семестр - 50 часов; 5 семестр - 50 часов; 6 семестр - 66 часов <b>всего - 316 часов</b>
<b>Форма текущего контроля:</b>		
Контрольная работа	Учебным планом не предусмотрены	Учебным планом не предусмотрены
<b>Форма промежуточной аттестации:</b>		
Экзамены	Учебным планом не предусмотрены	Учебным планом не предусмотрены
Зачет	семестр - 1 семестр - 2 семестр - 3 семестр - 4 семестр - 5 семестр - 6	семестр - 6
Зачет с оценкой	Учебным планом не предусмотрены	Учебным планом не предусмотрены
Курсовая работа	Учебным планом не предусмотрены	Учебным планом не предусмотрены
Курсовой проект	Учебным планом не предусмотрены	Учебным планом не предусмотрены

**5. Содержание дисциплины, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и типов учебных занятий**

**5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по типам учебных занятий и работы обучающихся (в академических часах)**

**5.1.1. Очная форма обучения**

№ п/п	Раздел дисциплины (по семестрам)	Всего часов на раздел	Семестр	Распределение трудоемкости раздела (в часах) по типам учебных занятий и работы обучающихся				Форма текущего контроля и промежуточной аттестации
				Контактная			СР	
				Л	ЛЗ	ПЗ		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.	52	1	-	-	52	-	Зачет
2	Раздел 2. Спортивная ходьба.	52	2	-	-	52	-	
3	Раздел 3. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.	52	3	-	-	52	-	
4	Раздел 4. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	52	4	-	-	52	-	
5	Раздел 5. Лёгкоатлетические эстафеты	52	5	-	-	52	-	
6	Раздел 6. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	68	6	-	-	68	-	
	<b>Итого:</b>	328				328		

### 5.1.2. Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел дисциплины (по семестрам)	Всего часов на раздел	Семестр	Распределение трудоемкости раздела (в часах) по типам учебных занятий и работы обучающихся				Форма текущего контроля и промежуточной аттестации
				контактная			СР	
				Л	ЛЗ	ПЗ		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.	52	1	-	-	2	50	Зачет
2	Раздел 2. Спортивная ходьба.	52	2	-	-	2	50	
3	Раздел 3. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.	52	3	-	-	2	50	
4	Раздел 4. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	52	4	-	-	2	50	
5	Раздел 5. Лёгкоатлетические эстафеты	52	5	-	-	2	50	
6	Раздел 6. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	68	6	-	-	2	66	
	<b>Итого:</b>	328				12	316	

## 5.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам

5.2.1. Содержание лекционных занятий - учебным планом не предусмотрены

5.2.2. Содержание лабораторных занятий - учебным планом не предусмотрены

### 5.2.3. Содержание практических занятий

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	2	3
1	Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Физическая подготовленность для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Комплекс оздоровительной или адаптивной физической культуры. Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и после окончания проведения занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Первая помощь при травмах.
2	Раздел 2. Спортивная ходьба.	Виды оздоровительных систем физического воспитания: ходьба. Выполнение упражнений на месте: ходьба с прямыми ногами; ходьба широким шагом с поворотом таза вокруг вертикальной оси. Изучение движения ног: ходьба по прямой линии по отметкам; по кругу или «змейкой»; в гору; по мягкому грунту. Изучение движения ног и туловища: ходьба с изменением положения рук, туловища (руки сцеплены за головой; на груди). Техника ходьбы: старт, стартовое ускорение, ходьба на дистанции, финиширование. Ходьба на короткие, средние и длинные дистанции. Специальные упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60 м.). Совершенствование (ходьба различных отрезков с разной скоростью в координации). Прохождение дистанции на результат.
3	Раздел 3. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.	Виды оздоровительных систем физического воспитания: бег. Бег, как средство физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. Бег на дистанцию 100 м. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60м.): бег с ускорением с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени; бег прыжковыми шагами. Бег с изменением скорости. Контрольный бег 60-100м. Бег на дистанцию 200; 400м. Знакомство с особенностями бега по повороту. Низкий старт в поворот. Бег по кругу. Стартовые ускорения. Бег с различной интенсивностью на отрезках от 150 до



		<p>250м. Контрольный бег 200, 400м. на результат. Бег 800, 1000, 1500, 2000, 3000м. без учета времени. Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции в среднем темпе по прямой, по виражу, финиширование. Техника постановки ног на грунт. Ускорения по прямой и виражу. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног; упражнения для развития силы, быстроты, выносливости. Упражнения на дыхание и расслабление.</p>
4	Раздел 4. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	<p>Виды оздоровительных систем физического воспитания: отталкивание, прыжок, приземление. Средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования. Обучение технике прыжка. Напрыгивание на планку. Отталкивание. Полет. Приземление. Серийные прыжки. Прыжки с места в яму с песком. Прыжки в яму через препятствие с места. Отталкивание с места с выведением таза. То же, с движением рук. Прыжки в яму с тумбы. Выполнение прыжка с места в прыжковую яму на результат. Знакомство с техникой прыжка: рассказ, показ; выполнение пробных попыток. Серийные прыжки. Изучение отталкивания: имитация постановки ноги на отталкивание; отталкивание с шага, с 2-х шагов, с 3-х шагов, с 5-ти шагов. Прыжки в шаге серийно, отталкиваясь на каждый 3,5 шаг. Напрыгивание на планку. Разбег. Подбор оптимальной длины и скорости разбега. Полет. Для изучения полетной фазы выполнять отталкивания с тумбы; прыжки через барьер; прыжки с доставанием подвешенного предмета. Приземление. Приземление на согнутые ноги; с использованием ориентира для приземления. Прыжки с короткого и полного разбега.</p>
5	Раздел 5. Лёгкоатлетические эстафеты	<p>Виды оздоровительных систем физического воспитания: эстафеты (4/100, 4/200, 4/400). Техника эстафетного бега. Рассказ, показ техники эстафетного бега, коридора для передачи. Передача эстафетной палочки в парах на месте; в ходьбе; в медленном беге; в парах на отрезках 50-60 м. Передача палочки в коридорах парами по нескольким дорожкам. Соревнования команд. Правила соревнований. Эстафеты с прикладными упражнениями: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии.</p>
6	Раздел 6. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	<p>Виды оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний: игры малой, средней и большой подвижности с элементами легкой атлетики.</p>

#### 5.2.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Очная форма обучения – «ОПОП не предусмотрены».

#### Заочная форма обучения

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание	Учебно-методическое обеспечение
1	2	3	4
1	Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Подготовка к реферату Подготовка к зачету	[2], [3]
2	Раздел 2. Спортивная ходьба.	Подготовка к реферату Подготовка к зачету	[2], [5-11]
3	Раздел 3. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.	Подготовка к реферату Подготовка к зачету	[1], [3]
4	Раздел 4. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	Подготовка к реферату Подготовка к зачету	[1], [3]
5	Раздел 5. Лёгкоатлетические эстафеты	Подготовка к реферату Подготовка к зачету	[1], [3]
6	Раздел 6. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	Подготовка к реферату Подготовка к зачету	[1], [3]

5.2.5. Темы контрольных работ учебным планом не предусмотрены

5.2.6. Темы курсовых проектов/ курсовых работ

учебным планом не предусмотрены

#### 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Организация деятельности студента
<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Обязательными видами физических упражнений на практических занятиях являются спортивные игры, упражнения скоростно-силовой, силовой направленности и профессионально-прикладной физической подготовки. Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также выполнение технических элементов.</p>
<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Самостоятельная работа студента над усвоением учебного материала по учебной дисциплине может выполняться в помещениях для самостоятельной работы, а также в домашних условиях. Содержание самостоятельной работы студента определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя.</p> <p>Самостоятельная работа в аудиторное время может включать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– конспектирование (составление тезисов) лекций;</li><li>– работу со справочной и методической литературой;</li></ul> <p>Самостоятельная работа во внеаудиторное время может состоять из:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– подготовки к практическим занятиям;</li><li>– изучения учебной и научной литературы;</li></ul>

- подготовки рефератов;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями кафедры на их еженедельных консультациях.

### **Подготовка к зачету**

Подготовка студентов к зачету включает три стадии:

- самостоятельная работа в течение учебного года;
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету;
- подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билете.

## **7.Образовательные технологии**

Перечень образовательных технологий, используемых при изучении дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика».

### **Традиционные образовательные технологии**

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» проводится с использованием традиционных образовательных технологий, ориентирующихся на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту, учебная деятельность студента носит в таких условиях, как правило, репродуктивный характер. Формы учебных занятий с использованием традиционных технологий:

Практическое занятие – занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков по предложенному алгоритму.

### **Интерактивные технологии**

По дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» практические занятия проводятся с использованием следующих интерактивных технологий:

Тренинг – процесс получения навыков и умений в какой-либо области посредством выполнения последовательных заданий, действий или игр, направленных на достижение наработки и развития требуемого навыка.

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

#### *а) основная учебная литература:*

1. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие для студентов. Иванков Ч., Литвинов С.А. Москва, Издательство: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. – 304 с.  
[https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=429625&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429625&sr=1)
2. Кравчук В.И. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика»)/ Кравчук В.И.— Электрон. текстовые данные.— Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013.— 184 с. <http://www.iprbookshop.ru/56428.html>.
3. Шубина Н.Г., Шубин М.С. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебное пособие/ Шубина Н.Г., Шубин М.С., Чемов В.В., Костюков В.В., Краснодар: КГУ ФК СиТ, 2019.-115 с.  
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37598419>

#### *б) дополнительная учебная литература:*

4. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие. Витун В.Г., Витун Е. Оренбург: ОГУ, 2015.-103 с.  
[https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=439101&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=439101&sr=1)

5. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: учебное пособие / Грудницкая Н. Н., Мазаква Т. В. Ставрополь, Издательство: СКФУ, 2015.- 131с.  
[https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=457279&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=457279&sr=1)  
 в) перечень учебно-методического обеспечения:
6. Учебно-методическое пособие «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» А.А. Рязанцев, г. Астрахань, 2016, 54 с. ГАОУ АО ВО «АГАСУ»  
<http://moodle.aucu.ru/course/view.php?id=1866>
- г) перечень онлайн курсов:
7. Онлайн курс для дисциплины «Физическая культура и спорт» (элект. дисциплина)  
<https://www.intuit.ru/studies/courses/2356/656/info>

**8.2. Перечень необходимого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

1. Office 365 A1
2. Apache Open Office;
3. 7-Zip;
4. Adobe Acrobat Reader DC;
5. Internet Explorer;
6. Google Chrome;
7. Azure Dev Toolsfor Teaching;
8. VLC mediaplayer;
9. Kaspersky Endpoint Security;
10. WinArc;
11. Yandex браузер.

**8.3. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, доступных обучающимся при освоении дисциплины**

1. Электронная информационно-образовательная среда Университета: (<http://edu.aucu.ru>, <http://moodle.aucu.ru>).
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека» (<https://biblioclub.ru/>).
3. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» ([www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)).
4. Научная электронная библиотека (<http://www.elibrary.ru/>).
5. Консультант + (<http://www.consultant-urist.ru/>).
6. Федеральный институт промышленной собственности (<https://www1.fips.ru/>).
7. Патентная база USPTO (<https://www.uspto.gov/patents-application-process/search-patents>).

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

№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Учебные аудитории для проведения учебных занятий: 414056, г. Астрахань, ул. Татищева, 18, спортивный зал.	аудитория Спортивный зал Комплект учебной мебели Стол для настольного тенниса НЕОТТЕСОsаказел. - 4 шт, Доска шахматная демонстрационная

		<p>(90*90 см) - 2шт.  Настольный теннис (стол, сетка, ракетки, шарики) –  2 шт.  Гимнастическая скамейка - 14 шт.  Лавочки гимнастические - 8 шт.  Маты - 2 шт.  Стенка гимнастическая - 6 шт.  Секундомер - 2шт.  Скакалка гимнастическая - 20 шт.</p>
2.	<p>Помещения для самостоятельной работы:  414056, г. Астрахань, ул. Татищева, 22а, № 201, 203;</p> <p>414056, г. Астрахань, ул. Татищева, 18а, библиотека, читальный зал.</p>	<p>аудитория № 201  Комплект учебной мебели  Компьютеры – 8 шт.  Доступ к информационно – телекоммуникационной сети «Интернет»</p> <p>аудитория № 203  Комплект учебной мебели  Компьютеры – 8 шт.  Доступ к информационно – телекоммуникационной сети «Интернет»</p> <p>библиотека, читальный зал  Комплект учебной мебели  Компьютеры - 4 шт.  Доступ к информационно – телекоммуникационной сети «Интернет»</p>

#### **10. Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для обучения с применением дистанционных образовательных технологий. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу, оценочные и методические материалы по дисциплине  
«*Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика*»

ОПОП ВО по направлению подготовки 13.03.01 «*Теплоэнергетика и теплотехника*»  
направленность (профиль) «*Энергообеспечение предприятий*»  
по программе *бакалавриата*

*Ю.О. Лобановой* (далее по тексту рецензент), проведена рецензия рабочей программы, оценочных и методических материалов по дисциплине «*Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика*» ОПОП ВО по направлению подготовки 13.03.01 «*Теплоэнергетика и теплотехника*», по программе бакалавриата, разработанной в ГАОУ АО ВО "Астраханский государственный архитектурно-строительный университет", на кафедре *Философия, социология и лингвистика* (разработчик – *доцент, к.пед.н., доцент О.О. Куралева*).

Рассмотрев представленные на рецензию материалы, рецензент пришел к следующим выводам:

Предъявленная рабочая программа учебной дисциплины «*Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика*» (далее по тексту Программа) соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 13.03.01 «*Теплоэнергетика и теплотехника*», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.02.2018 №143 и зарегистрированного в Минюсте России 22.03.2018 №50480.

Представленная в Программе актуальность учебной дисциплины в рамках реализации ОПОП ВО не подлежит сомнению – дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блок 1 «*Дисциплины (модули)*» (элективные дисциплины (по выбору)).

Представленные в Программе цели учебной дисциплины соответствуют требованиям ФГОС ВО направления подготовки 13.03.01 «*Теплоэнергетика и теплотехника*» направленность (профиль) «*Энергообеспечение предприятий*».

В соответствии с Программой за дисциплиной «*Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: волейбол*» закреплена 1 компетенция, которая реализуется в объявленных требованиях.

Результаты обучения, представленные в Программе в категориях *знать, уметь, иметь навыки* соответствуют специфике и содержанию дисциплины и демонстрируют возможность получения заявленных результатов.

Учебная дисциплина «*Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика*» взаимосвязана с другими дисциплинами ОПОП ВО по направлению подготовки 13.03.01 «*Теплоэнергетика и теплотехника*» направленность (профиль) «*Энергообеспечение предприятий*» возможность дублирования в содержании не выявлена.

Представленная Программа предполагает использование современных образовательных технологий при реализации различных видов учебной работы. Формы образовательных технологий соответствуют специфике дисциплины.

Представленные и описанные в Программе формы текущей оценки знаний соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Промежуточная аттестация знаний бакалавра, предусмотренная Программой, осуществляется в форме *зачета*. Формы оценки знаний, представленные в Рабочей программе, соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины представлено основной, дополнительной литературой, интернет-ресурсами и соответствует требованиям ФГОС

ВО направления подготовки 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника» направленность (профиль) «Энергообеспечение предприятий».

Материально-техническое обеспечение соответствует требованиям ФГОС ВО направления подготовки 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника» и специфике дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» и обеспечивает использование современных образовательных, в том числе интерактивных методов обучения.

Представленные на рецензию оценочные и методические материалы направления подготовки 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника» разработаны в соответствии с нормативными документами, представленными в программе. Оценочные и методические материалы по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» предназначены для текущего контроля и промежуточной аттестации и представляют собой совокупность разработанных кафедрой «Философия, социология и лингвистика» материалов для установления уровня и качества достижения обучающимися результатов обучения.

Задачами оценочных и методических материалов является контроль и управление процессом освоения обучающимися компетенций, заявленных в образовательной программе по данному направлению подготовки 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника» направленность (профиль) «Энергообеспечение предприятий».

Оценочные и методические материалы по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» представлены:

- темами к реферату;
- заданиями к зачету.

Данные материалы позволяют в полной мере оценить результаты обучения по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» в АГАСУ, а также оценить степень сформированности компетенций.

## **ОБЩИЕ ВЫВОДЫ**

На основании проведенной рецензии можно сделать заключение, что характер, структура, содержание рабочей программы, оценочных и методических материалов дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» ОПОП ВО по направлению 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника» по программе бакалавриата, разработанная доцентом, к.пед.н., О.О. Куралевой соответствует требованиям ФГОС ВО, современным требованиям отрасли, рынка труда, профессиональных стандартов направления подготовки 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника» направленность (профиль) «Энергообеспечение предприятий» и могут быть рекомендованы к использованию.

Рецензент:

к.п.н., доцент кафедры

«Технология спортивной подготовки

и прикладная медицина»

ФГБОУ ВО «Астраханский государственный

технический университет»



/ Ю.О.Лобанова /  
И.О.Ф.

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу, оценочные и методические материалы по дисциплине  
*«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»*

ОПОП ВО по направлению подготовки 13.03.01 *«Теплоэнергетика и теплотехника»*  
направленность (профиль) *«Энергообеспечение предприятий»*  
по программе *бакалавриата*

*И.А. Кузнецовым* (далее по тексту рецензент), проведена рецензия рабочей программы, оценочных и методических материалов по дисциплине *«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»* ОПОП ВО по направлению подготовки 13.03.01 *«Теплоэнергетика и теплотехника»*, по программе бакалавриата, разработанной в ГАОУ АО ВО "Астраханский государственный архитектурно-строительный университет", на кафедре *Философия, социология и лингвистика* (разработчик – *доцент, к.пед.н., доцент О.О. Куралева*).

Рассмотрев представленные на рецензию материалы, рецензент пришел к следующим выводам:

Предъявленная рабочая программа учебной дисциплины *«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»* (далее по тексту Программа) соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 13.03.01 *«Теплоэнергетика и теплотехника»*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.02.2018 №143 и зарегистрированного в Минюсте России 22.03.2018 №50480.

Представленная в Программе актуальность учебной дисциплины в рамках реализации ОПОП ВО не подлежит сомнению – дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блок 1 *«Дисциплины (модули)»* (элективные дисциплины (по выбору)).

Представленные в Программе цели учебной дисциплины соответствуют требованиям ФГОС ВО направления подготовки 13.03.01 *«Теплоэнергетика и теплотехника»* направленность (профиль) *«Энергообеспечение предприятий»*.

В соответствии с Программой за дисциплиной *«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: волейбол»* закреплена 1 компетенция, которая реализуется в объявленных требованиях.

Результаты обучения, представленные в Программе в категориях *знать, уметь, иметь навыки* соответствуют специфике и содержанию дисциплины и демонстрируют возможность получения заявленных результатов.

Учебная дисциплина *«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»* взаимосвязана с другими дисциплинами ОПОП ВО по направлению подготовки 13.03.01 *«Теплоэнергетика и теплотехника»* направленность (профиль) *«Энергообеспечение предприятий»* возможность дублирования в содержании не выявлена.

Представленная Программа предполагает использование современных образовательных технологий при реализации различных видов учебной работы. Формы образовательных технологий соответствуют специфике дисциплины.

Представленные и описанные в Программе формы текущей оценки знаний соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Промежуточная аттестация знаний бакалавра, предусмотренная Программой, осуществляется в форме *зачета*. Формы оценки знаний, представленные в Рабочей программе, соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины представлено основной, дополнительной литературой, интернет-ресурсами и соответствует требованиям ФГОС



ВО направления подготовки 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника» направленность (профиль) «Энергообеспечение предприятий».

Материально-техническое обеспечение соответствует требованиям ФГОС ВО направления подготовки 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника» и специфике дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» и обеспечивает использование современных образовательных, в том числе интерактивных методов обучения.

Представленные на рецензию оценочные и методические материалы направления подготовки 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника» разработаны в соответствии с нормативными документами, представленными в программе. Оценочные и методические материалы по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» предназначены для текущего контроля и промежуточной аттестации и представляют собой совокупность разработанных кафедрой «Философия, социология и лингвистика» материалов для установления уровня и качества достижения обучающимися результатов обучения.

Задачами оценочных и методических материалов является контроль и управление процессом освоения обучающимися компетенций, заявленных в образовательной программе по данному направлению подготовки 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника» направленность (профиль) «Энергообеспечение предприятий».

Оценочные и методические материалы по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» представлены:

- темами к реферату;
- заданиями к зачету.

Данные материалы позволяют в полной мере оценить результаты обучения по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» в АГАСУ, а также оценить степень сформированности компетенций.

### **ОБЩИЕ ВЫВОДЫ**

На основании проведенной рецензии можно сделать заключение, что характер, структура, содержание рабочей программы, оценочных и методических материалов дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» ОПОП ВО по направлению 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника» по программе бакалавриата, разработанная доцентом, к.пед.н., О.О. Куралевой соответствует требованиям ФГОС ВО, современным требованиям отрасли, рынка труда, профессиональных стандартов направления подготовки 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника» направленность (профиль) «Энергообеспечение предприятий» и могут быть рекомендованы к использованию.

Рецензент:

к. мед. н., профессор кафедры «ФСЛ»  
ГАОУ АО ВО «АГАСУ»



/И.А. Кузнецов/  
И.О.Ф.

### Аннотация

к рабочей программе дисциплины  
«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»  
по направлению 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника»  
направленность (профиль) «Энергообеспечение предприятий»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов.  
Форма промежуточной аттестации: зачет.

Целью учебной дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» является углубление уровня освоения компетенций обучающихся в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника».

Учебная дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)», части формируемой участниками образовательных отношений (элективные дисциплины (по выбору)).

Для освоения дисциплины необходимы знания, полученные при изучении следующих дисциплин: «*Физическая культура и спорт*».

Краткое содержание дисциплины:

- Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.
- Раздел 2. Спортивная ходьба.
- Раздел 3. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.
- Раздел 4. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.
- Раздел 5. Лёгкоатлетические эстафеты.
- Раздел 6. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

И.о. заведующего кафедрой

  
подпись

/А.В.Сызранов/  
И.О.Ф.

Министерство образования и науки Астраханской области  
Государственное автономное образовательное учреждение  
Астраханской области высшего образования  
«Астраханский государственный архитектурно-  
строительный университет»  
(ГАОУ АО ВО «АГАСУ»)

---

УТВЕРЖДАЮ



**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Наименование дисциплины**

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика  
(указывается наименование в соответствии с учебным планом)

**По направлению подготовки**

13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника»  
(указывается наименование направления подготовки в соответствии с ФГОС ВО)

**Направленность (профиль)**

«Энергообеспечение предприятий»  
(указывается наименование профиля в соответствии с ОПОП)

**Кафедра** «Философия, социология и лингвистика»

Квалификация выпускника - *бакалавр*



## Содержание

	Стр.
1. Оценочные и методические материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	4
1.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	4
1.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	6
1.2.1. Перечень оценочных средств текущего контроля успеваемости	6
1.2.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций по дисциплине на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	6
1.2.3. Шкала оценивания	12
2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	13
3. Перечень и характеристики процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций	15

**1. Оценочные и методические материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Оценочные и методические материалы является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины (далее РПД) и представлены в виде отдельного документа

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

Индекс и формулировка компетенции N		Индикаторы достижений компетенций, установленные ОПОП	Номер раздела дисциплины (в соответствии с п.5.1 РПД)						Формы контроля с конкретизацией задания	
			1	2	3	4	5	6		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	
УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Знать: виды оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	X	X	X	X	X	X	Реферат (темы 1-8)	
		Уметь: понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	X	X	X	X	X	X		Зачет (вопросы №1,2,6,7)
		Иметь навыки: понимания влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	X	X	X	X	X	X		
	УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знать: методику индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры	X						Реферат (темы 9-20)	
		Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	X						Зачет (вопрос №3,4,5,8,9,10,11)	
		Иметь навыки: выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры	X							

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

**1.2.1 Перечень оценочных средств текущего контроля успеваемости**

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	2	3
Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а так же собственные взгляды на неё	Темы рефератов

**1.2.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций по дисциплине на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Компетенция, этапы освоения компетенции	Планируемые результаты обучения	Показатели и критерии оценивания результатов обучения				
		Ниже порогового уровня (не зачтено)	Пороговый уровень (Зачтено)	Продвинутый уровень (Зачтено)	Высокий уровень (Зачтено)	
1	2	3	4	5	6	
УК-7 способе н поддер живать должны й уровень физичес кой подгото	УК-7.1 Понимает влияние оздоровите льных систем физическо го воспитани я на укреплени	<b>Знает:</b> виды оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний  <b>Умеет:</b>	Обучающийся не знает виды оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала	Обучающийся твердо знает материал, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос	Обучающийся знает научную терминологию, глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе- последовательно, чётко и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий
		Не умеет понимать	В целом успешное, но не	В целом успешное, но	Сформированное умение	

<p>вленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>е здоровья, профилактику профессиональных заболеваний</p>	<p>понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний</p>	<p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний</p>	<p>системное умение понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний</p>	<p>содержащее отдельные пробелы, умение понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний</p>	<p>понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний</p>
		<p><b>Имеет навыки:</b> понимания влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.</p>	<p>Обучающийся не имеет навыков понимания влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.</p>	<p>В целом успешное, но не системное владение навыками понимания влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.</p>	<p>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающиеся отдельными ошибками владение навыками понимания влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.</p>	<p>Успешное и системное владение навыками понимания влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.</p>
<p>УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры</p>	<p><b>Знает:</b> методику индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры</p>	<p>Обучающийся не знает методику индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры</p>	<p>Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные</p>	<p>Обучающийся твердо знает материал, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос</p>	<p>Обучающийся знает научную терминологию, глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе-последовательно, чётко и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий</p>	
		<p><b>Умеет:</b> выполнять индивидуально подобранные</p>	<p>Не умеет выполнять индивидуально</p>	<p>В целом успешное, но не системное умение выполнять индивидуально</p>	<p>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, умение</p>	<p>Сформированное умение выполнять индивидуально подобранные комплексы</p>



	культуры	комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	оздоровительной или адаптивной физической культуры
		<b>Имеет навыки:</b> выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры	Обучающийся не имеет навыков выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры	В целом успешное, но не системное владение навыками выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающиеся отдельными ошибками владение навыками выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры	Успешное и системное владение навыками выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры

### 1.2.3. Шкала оценивания

Уровень достижений	Отметка в 5-бальной шкале	Зачтено/ не зачтено
Высокий	«5» (отлично)	зачтено
Продвинутый	«4» (хорошо)	зачтено
Пороговый	«3» (удовлетворительно)	зачтено
ниже порогового	«2» (неудовлетворительно)	не зачтено

**2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ:**

**2.1. Зачет**

*а) типовые задания к зачету:*

*Умеет, имеет навыки (УК-7.1):*

1. Бег 100 м
2. Бег 1000 м

*Умеет, имеет навыки (УК-7.2):*

3. Поднимание /сед./ и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой
4. Прыжок в длину с разбега
5. Прыжки со скакалкой за 1 мин

*Умеет, имеет навыки (УК-7.1):*

6. Челночный бег 4\*9 м
7. Челночный бег 10\*10 м

*Умеет, имеет навыки (УК-7.2):*

8. Наклон вперед из положения сидя
9. Поднимание ног в висе на гимн. стенке до угла 90
10. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол. раз)
11. Приседание

*б) критерии оценивания:*

№	Зачет	Зачтено	Незачтено
1	Бег 100 м (сек)	17	Более 17
2	Бег 1000 м (мин.)	6	Более 6
3	Поднимание /сед./ и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	Менее 40
4	Прыжок в длину с разбега (см)	325	Менее 325
5	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	110	Менее 110
6	Челночный бег 4*9 м (мин. сек)	11,2	Более 11,2
7	Челночный бег 10*10 м (мин. сек)	31,0	Более 31,0
8	Наклон вперед из положения сидя (см)	14	Менее 14
9	Поднимание ног в висе на гимн. стенке до угла 90	8	Менее 8
10	Приседание на одной ноге, опора о стену (кол. раз)	8	Менее 8
11	Приседание (кол-во раз в мин.)	40	Менее 40

## ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ:

### 2.2. Реферат

#### а) темы рефератов

*УК-7.1 (знает):*

1. Влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья
2. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.
3. Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции, прыжки, метания)
4. Способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте
5. Профилактика травматизма на учебных занятиях по физической культуре.
6. Профилактическое значение ФК и спорта для здорового и больного студента.
7. Правила соревнований в легкой атлетике.
8. Правила и техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями

*УК-7.2 (знает):*

9. Методика индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры.
10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
11. Спортивные достижения, выдающиеся легкоатлеты.
12. Физическое воспитание для профессионально-личностного развития.
13. Физическое самосовершенствование
14. История развития легкой атлетики в России
15. Спортивные соревнования в вузе.
16. Методические основы оздоровительной физической культуры.
17. Основы здорового образа жизни студентов.
18. Методика развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости) на учебных занятиях со студентами.
19. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
20. Физическая подготовка для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### б) критерии оценивания

При оценке работы студента учитывается:

1. Актуальность темы исследования
2. Соответствие содержания теме
3. Глубина проработки материала
4. Правильность и полнота разработки поставленных задач
5. Значимость выводов для дальнейшей практической деятельности
6. Правильность и полнота использования литературы
7. Соответствие оформления реферата методическим требованиям
8. Качество сообщения и ответов на вопросы при защите реферата

№ п/п	Оценка	Критерии оценки
1	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.
2	Хорошо	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. 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.
3	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.
4	Неудовлетворительно	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

### 3. Перечень и характеристики процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине регламентируется локальным нормативным актом.

#### Перечень и характеристика процедур текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

№	Наименование оценочного средства	Периодичность и способ проведения процедуры оценивания	Виды вставляемых оценок	Форма учета
1.	Зачет	Раз в семестр, по окончании изучения дисциплины	зачтено/незачтено	Ведомость, зачетная книжка
2.	Реферат	Систематически на занятиях	По пятибалльной шкале	Журнал успеваемости преподавателя

**Лист внесения дополнений и изменений  
в рабочую программу учебной дисциплины**  
Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика  
(наименование дисциплины)

**на 2020- 2021 учебный год**

Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры «Философия, социология и лингвистика»  
протокол № 15 от 11 марта 2020г.

И.о. зав. кафедрой

доцент, к. ист.наук  
ученая степень, ученое звание

  
подпись

/А.В.Сызранов/  
И.О. Фамилия

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. В п. 8.1. «в) дополнительную учебную литературу» внесены следующие изменения:
4. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие/И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов — Электрон. текстовые данные.— Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. — 178 с.— <http://moodle.aucu.ru/course/view.php?id=222>

Составители изменений и дополнений:

доцент, к. пед.наук  
ученая степень, ученое звание

  
подпись

/О.О. Куралева/  
И.О. Фамилия

Председатель методической комиссии

  
ученая степень, ученое звание

  
подпись

  
И.О. Фамилия

« 11 » марта 2020 г.