

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

---



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Наименование дисциплины**

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

**По специальности**

20.05.01 «Пожарная безопасность»

*(указывается наименование специальности в соответствии с ФГОС ВО)*

**Кафедра**


«Философия, социология и лингвистика»

Квалификация выпускника: *специалист*

**Разработчики:**

доцент, к.пед.н.

(занимаемая должность,  
учёная степень, учёное звание)

  
\_\_\_\_\_/А.А. Рязанцев/  
(подпись) И. О. Ф.


Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Философия, социология и лингвистика» протокол № 7 от 19 . 03 . 2021 г.

И.о. заведующего кафедрой


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

**Согласовано:**


Председатель МКС «Пожарная безопасность»

 \_\_\_\_\_  
(подпись) И. О. Ф

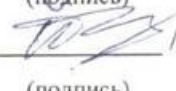
Начальник УМУ

  
\_\_\_\_\_/И.В Аксютина/  
(подпись) И. О. Ф

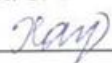
Специалист УМУ

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

Начальник УИТ

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

Заведующая научной библиотекой

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

## СОДЕРЖАНИЕ

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

### **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 20.05.01 «Пожарная безопасность».

### **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

УК-9 - способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах.

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

#### **Знать:**

- роль физической культуры и основные составляющие здорового образа жизни (УК-7);

- принципы недискриминационного взаимодействия при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности, с учетом социально-психологических особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья (УК-9).

#### **Уметь:**

- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

- применять базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах (УК-9).

#### **Иметь навыки:**

-физического самосовершенствования (УК-7);

-взаимодействия с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность в социальной и профессиональной сферах (УК-9).

При изучении дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» реализуется спортивно-оздоровительное направление воспитательной работы.

### **3. Место дисциплины в структуре ОПОП специалитета**

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» из школьного курса.

**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  |
| <b>Трудоемкость в зачетных единицах:</b> | <i>ОПОП не предусмотрены</i>  | <i>ОПОП не предусмотрены</i>   |
| Лекции (Л)                               | Учебным планом не предусмотрены   | Учебным планом не предусмотрены  |
| Лабораторные занятия (ЛЗ)                | Учебным планом не предусмотрены   | Учебным планом не предусмотрены  |
| Практические занятия (ПЗ)                | 1 семестр - 52 часа;<br>2 семестр – 52 часа;<br>3 семестр – 52 часа;<br>4 семестр – 52 часа;<br>5 семестр – 52 часа;<br>6 семестр - 68 часов;<br><b>всего - 328 часов</b> | 1 семестр - 2 часа;<br>2 семестр – 2 часа;<br>3 семестр – 2 часа;<br>4 семестр – 2 часа;<br>5 семестр – 2 часа;<br>6 семестр - 2 часа;<br><b>всего - 12 часов</b>              |
| Самостоятельная работа (СР)              | Учебным планом не предусмотрены   | 1 семестр - 50 часов;<br>2 семестр – 50 часов;<br>3 семестр – 50 часов;<br>4 семестр – 50 часов;<br>5 семестр – 50 часов;<br>6 семестр – 66 часов;<br><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<br>семестр - 2<br>семестр - 3<br>семестр - 4<br>семестр - 5<br>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**

| №<br>п/п | Раздел дисциплины<br>(по семестрам)   | Всего часов<br>на раздел | Семестр | Распределение трудоемкости раздела (в часах) по<br>типам учебных занятий и работы обучающихся |    |            |    | Форма текущего<br>контроля и<br>промежуточной<br>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>   | <b>328</b>               |         |   |    | <b>328</b> |    |   |

### 5.1.2. Заочная форма обучения

| №<br>п/п | Раздел дисциплины<br>(по семестрам)   | Всего часов<br>на раздел | Семестр | Распределение трудоемкости раздела (в часах) по<br>типам учебных занятий и работы обучающихся |    |           |            | Форма текущего<br>контроля и<br>промежуточной<br>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>   | <b>328</b>               |         |   |    | <b>12</b> | <b>316</b> |   |

## 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. | Организация занятий физической культурой и спортом. Обучение необходимым знаниям в области культуры здоровья, медицины, гигиены, противоэпидемиологических мероприятий, методик спортивных тренировок. Физическое самосовершенствование. Использование методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Физическая культура и основные составляющие здорового образа жизни. 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.  | Популяризация культуры безопасности в молодежной среде, пропаганда безопасного и здорового образа жизни. Недискриминационное взаимодействие при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности, с учетом социально-психологических особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья. Применение базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах. Взаимодействие с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность в социальной и профессиональной сферах. Методы физической культуры и спорта: 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. 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.). |
| 3 | Раздел 3. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.              | Воспитание интереса и потребности в систематических занятиях физической культурой. Методы физической культуры и спорта: бег. Физическое самосовершенствование. Использование методов и средств физической культуры для  |



|   |  |   |
|---|--|---|
|   |  | <p>обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Физическая культура и основные составляющие здорового образа жизни. 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 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. Упражнения на дыхание и расслабление.</p> |
| 4 | <p>Раздел 4. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.</p> | <p>Методы физической культуры и спорта: отталкивание, прыжок, приземление. Недискриминационное взаимодействие при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности, с учетом социально-психологических особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья. Применение базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах. Взаимодействие с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность в социальной и профессиональной сферах. 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</p>  |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   |   | 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.  |
| 5 | Раздел 5. Лёгкоатлетические эстафеты                  | Методы физической культуры и спорта: эстафеты (4/100, 4/200, 4/400). Техника эстафетного бега. Физическое самосовершенствование. Использование методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Физическая культура и основные составляющие здорового образа жизни. 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. |
| 6 | Раздел 6. Подвижные игры с элементами легкой атлетики | Недискриминационное взаимодействие при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности, с учетом социально-психологических особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья. Применение базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах. Взаимодействие с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность в социальной и профессиональной сферах. Анализ эксперимента для повышения качества выбранной методики. Игры малой, средней и большой подвижности с элементами легкой атлетики.   |

**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<br>Подготовка к зачету | [2], [3]                        |
| 2 | Раздел 2. Спортивная ходьба.  | Подготовка к реферату<br>Подготовка к зачету | [2], [5-11]                     |

|   |   |  |          |
|---|---|--|----------|
| 3 | Раздел 3. Бег на короткие дистанции.<br>Бег на средние дистанции. | Подготовка к реферату<br>Подготовка к зачету | [1], [3] |
| 4 | Раздел 4. Прыжок в длину с места.<br>Прыжок в длину с разбега.    | Подготовка к реферату<br>Подготовка к зачету | [1], [3] |
| 5 | Раздел 5. Лёгкоатлетические эстафеты                              | Подготовка к реферату<br>Подготовка к зачету | [1], [3] |
| 6 | Раздел 6. Подвижные игры с элементами легкой атлетики             | Подготовка к реферату<br>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**

| <b>Организация деятельности студента</b>   |  |
|--|--|
| <b><u>Практическое занятие</u></b>   |  |
| 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. |  |
| <b><u>Самостоятельная работа</u></b>   |  |
| 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.   |  |
| Самостоятельная работа в аудиторное время может включать:  |  |
| – работу со справочной и методической литературой;   |  |
| Самостоятельная работа во внеаудиторное время может состоять из:   |  |
| – подготовки к практическим занятиям;  |  |
| – изучения учебной и научной литературы;   |  |
| – подготовки к рефератам;  |  |
| – выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями кафедры на их еженедельных консультациях.  |  |
| <b><u>Подготовка к зачету</u></b>  |  |
| 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. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие / Ч. Иванков, С.А.Литвинов. - Москва: Владос, 2015. – 304 с. : ил. [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: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика») / В.И.Кравчук. — Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013.— 184 с. — ISBN 978-5-94839-402-5/ — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/56428.html>
3. Шубина Н.Г. 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. Витун, В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие. / В.Г. Витун, В.Е.Витун; Оренбургский государственный университет. -Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015.-103 с. : табл. [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. Грудницкая, Н.Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая, Т.В.Мазакова; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет (СКФУ), 2015.-131с. : табл. [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, ГАОУ АО ВО «АГАСУ», 54- с. <http://moodle.aucu.ru/course/view.php?id=373>

##### *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:<br>414056, г. Астрахань, ул. Татищева, 18, спортивный зал. | Спортивный зал<br>Комплект учебной мебели<br>Стол для настольного тенниса NE-OTTECOsказел. - 4 шт,<br>Доска шахматная демонстрационная (90*90 см) - 2шт.<br>Настольный теннис (стол, сетка, ракетки, шарики) –<br>2 шт.<br>Гимнастическая скамейка - 14 шт.<br>Лавочки гимнастические - 8 шт.<br>Маты - 2 шт.<br>Стенка гимнастическая - 6 шт.<br>Секундомер - 2шт. |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    |   | Скакалка гимнастическая - 20 шт.  |
| 2. | Помещения для самостоятельной работы:<br>414056, г. Астрахань, ул. Татищева, 22а, № 201, 203; | №201<br>Комплект учебной мебели<br>Компьютеры – 8 шт.<br>Доступ к информационно – телекоммуникационной сети «Интернет»                      |
|    |   | №203<br>Комплект учебной мебели<br>Компьютеры – 8 шт.<br>Доступ к информационно – телекоммуникационной сети «Интернет»                      |
|    |   | библиотека, читальный зал<br>Комплект учебной мебели<br>Компьютеры - 4 шт.<br>Доступ к информационно – телекоммуникационной сети «Интернет» |
|    | 414056, г. Астрахань, ул. Татищева, 18а, библиотека, читальный зал.                           |   |

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

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основании письменного заявления дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее – индивидуальных особенностей).

## РЕЦЕНЗИЯ

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

ОПОП ВО по специальности 20.05.01 «*Пожарная безопасность*»  
по программе *специалитета*

*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 специальности 20.05.01 «*Пожарная безопасность*», по программе *специалитета*, разработанной в ГАОУ АО ВО "Астраханский государственный архитектурно-строительный университет", на кафедре *Философия, социология и лингвистика* (разработчик – *доцент, к.пед.н., доцент А.А. Рязанцев*).

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 специальности 20.05.01 «*Пожарная безопасность*», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 25.05.2020г. № 679 и зарегистрированного в Минюсте России 06.07.2020г. № 58838.

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 специальности 20.05.01 «*Пожарная безопасность*».

В соответствии с Программой за дисциплиной «*Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика*» закреплены 2 компетенции, которые реализуются в объявленных требованиях.

Предложенные в Программе индикаторы компетенций в категориях *знать, уметь, иметь навыки* отражают специфику и содержание дисциплины, а представленные в ОММ показатели и критерии оценивания компетенций по дисциплине на различных этапах их формирования, а также шкалы оценивания позволяют определить степень достижения заявленных результатов, т.е. уровень освоения обучающимися соответствующих компетенций в рамках данной дисциплины.

Учебная дисциплина «*Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика*» взаимосвязана с другими дисциплинами ОПОП ВО по специальности 20.05.01 «*Пожарная безопасность*» и 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 *специалиста*, 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 по специальности 20.05.01 «Пожарная безопасность».

Материально-техническое обеспечение соответствует требованиям ФГОС ВО специальности 20.05.01 «Пожарная безопасность» 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 специальности 20.05.01 «Пожарная безопасность» 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 данной специальности 20.05.01 «Пожарная безопасность».

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

- тестовыми 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 специальности 20.05.01 «Пожарная безопасность» по программе *специалитета*, разработанная доцентом, к.пед.н., А.А. Рязанцевым соответствует требованиям ФГОС ВО, современным требованиям отрасли, рынка труда, профессиональных стандартов специальности 20.05.01 «Пожарная безопасность» 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 специальности 20.05.01 «Пожарная безопасность»  
по программе *специалитета*

О.О. Куралевой (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 специальности 20.05.01 «Пожарная безопасность», по программе *специалитета*, разработанной в ГАОУ АО ВО "Астраханский государственный архитектурно-строительный университет", на кафедре *Философия, социология и лингвистика* (разработчик – *доцент, к.пед.н., доцент А.А. Рязанцев*).

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 специальности 20.05.01 «Пожарная безопасность», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 25.05.2020г. № 679 и зарегистрированного в Минюсте России 06.07.2020г. № 58838.

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 специальности 20.05.01 «Пожарная безопасность».

В соответствии с Программой за дисциплиной «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» закреплены 2 компетенции, которые реализуются в объявленных требованиях.

Предложенные в Программе индикаторы компетенций в категориях знать, уметь, иметь навыки отражают специфику и содержание дисциплины, а представленные в ОММ показатели и критерии оценивания компетенций по дисциплине на различных этапах их формирования, а также шкалы оценивания позволяют определить степень достижения заявленных результатов, т.е. уровень освоения обучающимися соответствующих компетенций в рамках данной дисциплины.

Учебная дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» взаимосвязана с другими дисциплинами ОПОП ВО по специальности 20.05.01 «Пожарная безопасность» и 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 *специалиста*, 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 по специальности 20.05.01 «Пожарная безопасность».

Материально-техническое обеспечение соответствует требованиям ФГОС ВО специальности 20.05.01 «Пожарная безопасность» 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 специальности 20.05.01 «Пожарная безопасность» 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 данной специальности 20.05.01 «Пожарная безопасность».

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

- тестовыми 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 специальности 20.05.01 «Пожарная безопасность» по программе *специалитета*, разработанная доцентом, к.пед.н., А.А. Рязанцевым соответствует требованиям ФГОС ВО, современным требованиям отрасли, рынка труда, профессиональных стандартов специальности 20.05.01 «Пожарная безопасность» и могут быть рекомендованы к использованию.

Рецензент:

к. пед.н., доцент кафедры  
«Философии, социологии и лингвистики»  
ГАОУ АО ВО «АГАСУ»  
Дата 17.03.2021г.

  
(подпись)

/О.О. Куралева/  
И.О.Ф.

**Аннотация**  
к рабочей программе дисциплины  
«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»  
по специальности 20.05.01 «Пожарная безопасность»

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 специальности 20.05.01 «Пожарная безопасность».

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

Для освоения дисциплины необходимы знания, полученные при изучении следующих дисциплин: «Физическая культура», «Биология», «Основы безопасности жизнедеятельности» из школьного курса.

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

  
\_\_\_\_\_ /А.В.Сызранов /  
подпись 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  
Первый проректор  
  
/ Е.В. Богдалова/  
Подпись И.О.Ф.  
« 31 » мая 2021 г.

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Наименование дисциплины

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

### По специальности

20.05.01 «Пожарная безопасность»

(указывается наименование специальности в соответствии с ФГОС ВО)

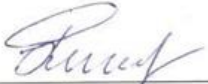
Кафедра «Философия, социология и лингвистика»

Квалификация выпускника: *специалист*

Астрахань – 2021


**Разработчики:**

ДОЦЕНТ, К.ПЕД.Н.  
(занимаемая должность,  
учёная степень, учёное звание)

  
(подпись) /А.А. Рязанцев/  
И. О. Ф.


Оценочные и методические материалы рассмотрены и утверждены на заседании кафедры «Философии, социологии и лингвистики» протокол № 7 от 19 . 03 . 2021 г.

И.. заведующего кафедрой


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

**Согласовано:**

Председатель МКС «Пожарная безопасность»

  
(подпись) / 10.03.2021 /  
И. О. Ф.

Начальник УМУ

  
(подпись) / И.В. Аксютина /  
И. О. Ф.

Специалист УМУ

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

## 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  | 5    |
| 1.2.1. Перечень оценочных средств текущего контроля успеваемости  | 5    |
| 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   | 7    |
| 2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы | 8    |
| 3. Перечень и характеристики процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций   | 10   |

## 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 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; | <b>Знать:</b><br>роль физической культуры и основные составляющие здорового образа жизни;  | X   |   | X |   | X |   | Реферат (темы 1-16)                     |
|   | <b>Уметь:</b><br>использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;  | X   |   | X |   | X |   | Зачет (вопросы 3-5)                     |
|   | <b>Иметь навыки:</b><br>физического самосовершенствования.   | X   |   | X |   | X |   | Зачет (вопросы 1,2)                     |
| УК-9 – способность использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах;  | <b>Знать:</b><br>принципы недискриминационного взаимодействия при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности, с учетом социально-психологических особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья. |   | X |   | X |   | X | Реферат (темы 17-25)                    |
|   | <b>Уметь:</b><br>применять базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах.  |   | X |   | X |   | X | Зачет (вопросы 8-11)                    |
|   |  |   |   |   |   |   |   | Зачет (вопросы 6,7)                     |

|  |  |  |   |  |   |  |   |  |
|--|--|--|---|--|---|--|---|--|
|  | <b>Иметь навыки:</b><br>взаимодействия с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность в социальной и профессиональной сферах. |  | X |  | X |  | 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 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>Знает:</b><br>роль физической культуры и основные составляющие здорового образа жизни; | Обучающийся не знает роль физической культуры и основные составляющие здорового образа жизни; | Обучающийся знает роль физической культуры и основные составляющие здорового образа жизни; | Обучающийся твердо знает роль физической культуры и основные составляющие здорового образа жизни; | Обучающийся глубоко и прочно усвоил роль физической культуры и основные составляющие здорового образа жизни; |
|   | <b>Умеет:</b><br>использовать методы и средства   | Не умеет использовать методы и средства   | В целом успешное, но не системное умение использовать методы и                             | В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, умение   | Сформированное умение использовать методы и средства физической культуры                                     |

|   |  |   |  |   |  |
|---|--|---|--|---|--|
|   | физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;  | физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;   | средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;   | использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;  | для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;  |
|   | <b>Имеет навыки:</b> физического самосовершенствования   | Обучающийся не владеет навыками физического самосовершенствования   | В целом успешное, но не системное владение навыками физического самосовершенствования  | В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающиеся отдельными ошибками владение навыками физического самосовершенствования  | Успешное и системное владение навыками физического самосовершенствования   |
| <b>УК-9</b> - способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах | <b>Знает:</b> принципы недискриминационного взаимодействия при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности, с учетом социально-психологических особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья | Обучающийся не знает принципы недискриминационного взаимодействия при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности, с учетом социально-психологических особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья | Обучающийся знает принципы недискриминационного взаимодействия при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности, с учетом социально-психологических особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья | Обучающийся твердо знает принципы недискриминационного взаимодействия при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности, с учетом социально-психологических особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья | Обучающийся глубоко и прочно усвоил принципы недискриминационного взаимодействия при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности, с учетом социально-психологических особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья |
|   | <b>Умеет:</b> применять базовые дефектологические знания в социальной и  | Не умеет применять базовые дефектологические знания в социальной и  | В целом успешное, но не системное умение применять базовые дефектологические знания в социальной и   | В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, умение применять базовые дефектологические   | Сформированное умение применять базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах  |

|  |  |   |   |  |  |
|--|--|---|---|--|--|
|  | профессиональной сферах  | профессиональной сферах   | профессиональной сферах   | знания в социальной и профессиональной сферах  |  |
|  | <b>Имеет навыки:</b> взаимодействия с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность в социальной и профессиональной сферах | Обучающийся не имеет навыки взаимодействия с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность в социальной и профессиональной сферах | В целом успешное, но не системное владение навыками взаимодействия с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность в социальной и профессиональной сферах | В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающиеся отдельными ошибками владение навыками взаимодействия с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность в социальной и профессиональной сферах | Успешное и системное владение навыками взаимодействия с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность в социальной и профессиональной сферах |

### 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*

УК-7 (иметь навыки):

1. Бег 100 м
2. Бег 1000 м

УК-7 (уметь):

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

УК-9 (иметь навыки):

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

УК-9 (уметь):

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 (знать):

1. Методы и средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2. Профилактика вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
3. Научно-практические основы физической культуры.
4. Виды физических упражнений.
5. История развития легкой атлетики в России
6. Правила соревнований в легкой атлетике.
7. Правила и техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями
8. Физическое воспитание для профессионально-личностного развития.
9. Физическое самосовершенствование
10. Основы здорового образа жизни студентов.
11. Формирование здорового образа и стиля жизни.
12. Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции, прыжки, метания)
13. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
14. Средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.
15. Спортивные соревнования в вузе.
16. Физкультурно-спортивная деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.

##### УК-9 (знать):

17. Способы проведения экспериментов по заданным методикам с обработкой и анализом результатов.
18. Методика развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости) на учебных занятиях со студентами.
19. Спортивные достижения, выдающиеся легкоатлеты
20. Методические основы оздоровительной физической культуры.
21. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма
22. Спорт в сфере специалиста по пожарной безопасности.
23. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
24. Профилактика травматизма на учебных занятиях по физической культуре.
25. Профилактическое значение ФК и спорта для здорового и больного студента.

#### 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/не зачтено      | 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 2022-2023 учебный год**

Программа практики пересмотрена на заседании кафедры «Философия, социология и лингвистика»,

протокол № 9 от 28.04. 2022г.

И. о. зав. кафедрой

К.И.Н. ДОЦЕНТ

ученая степень, ученое звание

  
подпись

Сызранов А. В.

И.О. Фамилия

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

**8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

*а) основная учебная литература:*

1. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие / Ч. Иванков, С.А.Литвинов. - Москва: Владос, 2015. – 304 с. : ил. [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: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика») / В.И.Кравчук. — Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013.— 184 с. — ISBN 978-5-94839-402-5/ — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/56428.html>

3. Шубина Н.Г. 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 СиГ, 2019.-115 с. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37598419>

*б) дополнительная учебная литература:*

4. Витун, В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие. / В.Г. Витун, В.Е.Витун; Оренбургский государственный университет. -Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015.-103 с. : табл. [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. Грудницкая, Н.Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая, Т.В.Мазакова; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет (СКФУ), 2015.-131с. : табл. [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, ГАОУ АО ВО «АГАСУ», 54- с. <http://moodle.aucu.ru/course/view.php?id=373>



Составитель изменений и дополнений:

к.пол.н доцент  
ученая степень, ученое звание

  
(подпись)

/ Рязанцев А. А. /  
И.О. Фамилия

Председатель МКС «Пожарная безопасность»

д.т.н., профессор  
ученая степень, ученое звание

  
подпись

/ Шиккульская О.М. /  
И.О. Фамилия