

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

---

  
Первый проректор  
*И.Ю.Петрова*  
(подпись) И.О.Ф  
«25» апреля 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

07.03.02 «Реконструкция и реставрация архитектурного наследия»  
(указывается наименование направления подготовки в соответствии с ФГОС ВО)

### Направленность (профиль)

«Реставрация объектов культурного наследия»  
(указывается наименование профиля в соответствии с ОПОП)

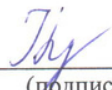
Кафедра «Философия, социология и лингвистика»

Квалификация выпускника - *бакалавр*

Астрахань - 2019


**Разработчики:**

доцент, к.пед.н.  
(занимаемая должность,  
учёная степень, учёное звание)

  
(подпись) /О.О.Куралева/  
И.О.Ф.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Философия, социология и лингвистика» протокол № 8 29.03.2019 г.

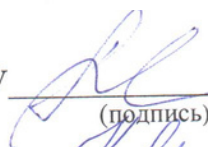
И. о. заведующего кафедрой

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


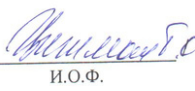
**Согласовано:**

Председатель МКН «Реконструкция и реставрация архитектурного наследия»  
направленность (профиль) «Реставрация объектов культурного наследия»

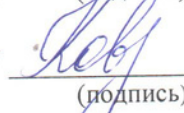
Начальник УМУ

  
(подпись)

/И.В Аксютина/  
И.О.Ф.

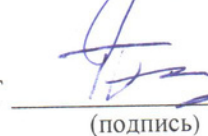
 /   
(подпись) И.О.Ф.

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	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	6
5.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам	7
5.2.1. Содержание лекционных занятий	7
5.2.2. Содержание лабораторных занятий	7
5.2.3. Содержание практических занятий	7
5.2.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	8
5.2.5. Темы контрольных работ	8
5.2.6. Темы курсовых проектов/курсовых работ	9
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	9
7. Образовательные технологии	9
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9
8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	9
8.2. Перечень необходимого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	10
8.3. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, доступных обучающимся при освоении дисциплины	10
9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	10
10. Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	11

### 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 07.03.02 «Реконструкция и реставрация архитектурного наследия».

### 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. умеет: Заниматься физической культурой и спортом. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.2. знает: Здоровьесберегающие технологии.

### 3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина Б1.В.5.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».

### 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
1	2
Трудоемкость в зачетных единицах:	<i>ОПОП не предусмотрены</i>
Лекции (Л)	Учебным планом не предусмотрены
Лабораторные занятия (ЛЗ)	Учебным планом не предусмотрены
Практические занятия (ПЗ)	1 семестр - 50 часа; 2 семестр – 70 часа; 3 семестр – 68 часа; 4 семестр – 54 часа; 5 семестр – 50 часа; 6 семестр - 36 часов; всего - 328 часов
Самостоятельная работа (СР)	Учебным планом не предусмотрены
Контрольная работа	Учебным планом не предусмотрены
Экзамены	Учебным планом не предусмотрены
Зачет	семестр –1 семестр - 2 семестр - 3 семестр - 4

	семестр - 5 семестр – 6
Зачет с оценкой	Учебным планом не предусмотрены
Курсовая работа	Учебным планом не предусмотрены
Курсовой проект	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.	50	1	-	-	50	-	Зачет
2	Раздел 2. Спортивная ходьба.	70	2	-	-	70	-	
3	Раздел 3. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.	68	3	-	-	68	-	
4	Раздел 4. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	54	4	-	-	54	-	
5	Раздел 5. Лёгкоатлетические эстафеты	50	5	-	-	50	-	
6	Раздел 6. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	36	6	-	-	36	-	
	<b>Итого:</b>	328				328		

**5.1.2. Заочная форма обучения - учебным планом не предусмотрены**

## 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.	Здоровьесберегающие технологии. 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.	Методы физической культуры: 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.	Методы физической культуры: 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 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.
4	Раздел 4. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	Методы физической культуры: 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.
5	Раздел 5. Лёгкоатлетические эстафеты	Методы физической культуры: 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.
6	Раздел 6. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. 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 – «ОПОП не предусмотрены».

#### 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>Подготовка к зачету</u></b> Подготовка студентов к зачету включает три стадии: <ul style="list-style-type: none"><li>– самостоятельная работа в течение учебного года;</li><li>– непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету;</li><li>– подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билете.</li></ul>

## 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 работки 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., Мазакова 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, 2017, ГАОУ АО ВО «АГАСУ», 54 с.  
<http://moodle.aucu.ru/mod/url/view.php?id=52003>

*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, аудитория спортивный зал.	аудитория Спортивный зал Комплект учебной мебели Стол для настольного тенниса НЕОТТЕСОsaka зел. - 4 шт, Доска шахматная демонстрационная (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.
2.	Помещения для самостоятельной работы: 414056, г. Астрахань, ул. Татищева, 22а, аудитории № 201, 203;  414056, г. Астрахань, ул. Татищева, 18а, библиотека, читальный зал.	<p align="center">аудитория № 201</p> Комплект учебной мебели Компьютеры - 8 шт. Доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». <p align="center">аудитория № 203</p> Комплект учебной мебели Переносной мультимедийный комплект Компьютеры - 8 шт. Доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». <p align="center">библиотека, читальный зал</p> Комплект учебной мебели Компьютеры - 4 шт. Доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

**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).

**Аннотация**  
к рабочей программе дисциплины  
«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»  
по направлению 07.03.02  
«Реконструкция и реставрация архитектурного наследия»,  
направленность (профиль) «Реставрация объектов культурного наследия»

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 07.03.02 «Реконструкция и реставрация архитектурного наследия».


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».

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»)

---

  
И.Ю.Петрова /  
И.О.Ф.  
«25» апреля 2019 г.

**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**

07.03.02 «Реконструкция и реставрация архитектурного наследия»  
(указывается наименование направления подготовки в соответствии с ФГОС ВО)

**Направленность (профиль)**

«Реставрация объектов культурного наследия»  
(указывается наименование профиля в соответствии с ОПОП)

**Кафедра**

«Философия, социология и лингвистика»

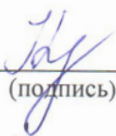
Квалификация выпускника **бакалавр**

Астрахань - 2019



**Разработчики:**

доцент, к.пед.н.  
(занимаемая должность,  
учёная степень, учёное звание)

  
(подпись)

/О.О.Куралева/  
И.О.Ф.

Оценочные и методические материалы рассмотрены и утверждены на заседании кафедры «Философии, социологии и лингвистики» протокол № 8 от 29. 03. 2019г.

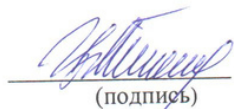

И.о. заведующего кафедрой

  
(подпись)

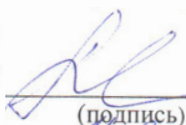
/А.В. Сызранов/  
И.О.Ф.

**Согласовано:**

Председатель МКН «Реконструкция и реставрация архитектурного наследия»  
направленность (профиль) «Реставрация объектов культурного наследия»

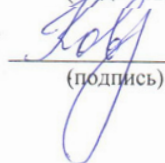
 /   
(подпись) И.О.Ф.

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	5
1.2.3. Шкала оценивания	6
2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	7
3. Перечень и характеристики процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций	9

**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. умеет: Заниматься физической культурой и спортом. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		X	X	X	X	X	Зачет (вопросы 1-11)  Реферат (темы 1-19)
	УК-7.2. знает: Здоровьесберегающие технологии.	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
<b>УК-7</b> способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Заниматься физической культурой и спортом. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения	Обучающийся не умеет использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В целом успешное, но не системное умение использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, умение использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и	Сформированное умение использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

	полноценной социальной и профессиональной деятельности.			профессиональной деятельности	
	УК-7.2. знает: Здоровьесберегающие технологии.	Не знает материал о здоровьесберегающих технологиях	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

### 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 (УК-7.1):*

1. Бег 100 м
2. Бег 1000 м
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
6. Челночный бег 4\*9 м
7. Челночный бег 10\*10 м
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-7.2 (знает):*

1. Здоровьесберегающие технологии.
2. Методические основы оздоровительной физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни студентов.

4. Формирование здорового образа и стиля жизни.
5. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
6. Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции, прыжки, метания)
7. Профилактика травматизма на учебных занятиях по физической культуре.
8. Профилактическое значение ФК и спорта для здорового и больного студента.
9. Правила соревнований в легкой атлетике.
10. Правила и техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями
11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
12. Спортивные достижения, выдающиеся легкоатлеты.
13. Физическое воспитание для профессионально-личностного развития.
14. Физическое самосовершенствование
15. История развития легкой атлетики в России
16. Спортивные соревнования в вузе.
17. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
18. Методика развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости) на учебных занятиях со студентами.
19. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

*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  
Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)  
(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

/АВ.Сызранов/  
И.О. Фамилия

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. В п. 8.1. «Основная учебная литература» внесены новые материалы по литературе: Кузнецов И.А., Карюк А.С., Шарова Л.А., Старков А.И., Деманов А.В., Карюк В.В. Физическая культура и спорт студенту. Учебное пособие: 2 тома – Астрахань. АФ МФПУ «Синергия» - 2014г. 1 том- 274 с., 2 том – 212 с. <http://www.elibrary.ru/>

Составители изменений и дополнений:

к.мед.н., профессор  
ученая степень, ученое звание

  
\_\_\_\_\_   
подпись

/И.А. Кузнецов /  
И.О. Фамилия

\_\_\_\_\_   
ученая степень, ученое звание

\_\_\_\_\_   
подпись

/ /  
И.О. Фамилия

Председатель методической комиссии

доц.  
ученая степень, ученое звание

  
\_\_\_\_\_   
подпись

/Т.П. Молчанская /  
И.О. Фамилия

« 15 » 03 20 20 г.