

	Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
	федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный аграрный университет»
	ФГБОУ ВО Уральский ГАУ
	Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика»
Б1.В.ДВ.02.01	Кафедра физического воспитания и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Учебной дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту:
легкая атлетика

Направление подготовки
38.03.01 Экономика

Профиль программы
«Бухгалтерский учет, анализ и аудит»

Уровень подготовки
Бакалавриат

Форма обучения
Очная, очно, заочная, заочная

Екатеринбург, 2023

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия</i>	<i>Дата, протокол</i>
Разработал:	<i>Доцент</i> <i>Доцент</i>	<i>Могилевская Т.Е.</i> <i>Сапаров Б.М.</i>	<i>11.04.2023г.</i> <i>Протокол №8</i>



СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Цели и задачи дисциплины, место дисциплины в структуре образовательной программы
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
3. Объем дисциплины и виды учебной работы
4. Содержание дисциплины
 - 4.1. Модули (разделы) дисциплины и виды занятий
 - 4.2. Содержание модулей (разделов) дисциплин
 - 4.3. Детализация самостоятельной работы
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе программного обеспечения и информационных справочных систем
11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине
12. Особенности обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья



Введение

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика» играет важную роль в структуре образовательной программы, она формирует и развивает компетенции, необходимые для осуществления профессиональной деятельности.

1. Цели и задачи дисциплины, место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины – сформировать универсальную компетенцию путем овладения обучающимися специальными знаниями, практическими умениями и владениями, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, воспитание физических качеств, позволяющих обеспечивать полноценную социальную и профессиональную деятельность.

Задачи:

- сформировать представление о социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
 - изучить научно-методические основы физической культуры и здорового образа жизни;
 - содействовать формированию мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту;
 - совершенствовать физические качества: быстроту, выносливость;
 - содействовать воспитанию смелости, решительности, находчивости, чувства коллективизма и товарищеской взаимопомощи;
 - сформировать установку на физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
- Дисциплина Б1.В.ДВ.02.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика» входит в базовую часть, формируемую участниками образовательных отношений, является дисциплиной по выбору.

Траектория формирования компетенции выделяет этапы (курсы) формирования в соответствии с календарным графиком учебного процесса, при этом соблюдается принцип нарастающей сложности.

Основными этапами формирования компетенции при изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика» является последовательное изучение содержательно связанных между собой тем практики. Изучение каждой темы предполагает овладение студентами компетенцией. Результат аттестации обучающихся на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций.

Изучение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика» основывается на знаниях, умениях, полученных студентами при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт».

Полученные знания, умения, владения используются студентами в процессе подготовки к государственной итоговой аттестации.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей универсальной компетенции: УК-7.

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



В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- правила подбора легкоатлетических упражнений как средства укрепления здоровья, повышения работоспособности и выносливости;
- методику использования физических упражнений профессионально-личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни.

Уметь:

- использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности;
- демонстрировать необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности.
- применять данные самоконтроля для оценки состояния здоровья и физической подготовленности;
- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- соблюдать нормы здорового образа жизни.

Владеть:

- навыками проведения гигиенической зарядки и производственной гимнастики;
- техникой основных видов передвижения (ходьба, бег, преодоление препятствий);
- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоёмкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика» составляет 328 часов.

Вид учебной работы	Всего часов очное	Очная форма обучения					
		1 курс	2 курс		3 курс		4 курс
		2	3	4	5	6	7
Контактная работа* (всего)	97,5	16,25	16,25	16,25	16,25	16,25	16,25
В том числе:							
Практические занятия (ПЗ)	96	16	16	16	16	16	16
Промежуточная аттестация (зачет)	1,5	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
Самостоятельная работа (всего)	230,5	37,75	37,75	37,75	37,75	37,75	41,75
В том числе:							
Практические задания в выполнении физических упражнений	230,5	37,75	37,75	37,75	37,75	37,75	41,75
<i>Общая трудоёмкость, час</i>	328	54	54	54	54	54	58
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет



Вид учебной работы	Всего часов очно-заочная	Очно-заочная форма обучения					
		1 курс	2 курс		3 курс		4 курс
		2	3	4	5	6	7
Контактная работа* (всего)	49,5	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25
В том числе:							
Практические занятия (ПЗ)	48	8	8	8	8	8	8
Промежуточная аттестация (зачет)	1,5	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
Самостоятельная работа (всего)	278,5	45,75	45,75	45,75	45,75	45,75	49,75
В том числе:							
Практические задания в выполнении физических упражнений	278,5	45,75	45,75	45,75	45,75	45,75	49,75
<i>Общая трудоёмкость, час</i>	328	54	54	54	54	54	58
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Вид учебной работы	Всего часов заочное	Заочная форма обучения					
		2 курс		3 курс		4 курс	
		зимняя	летняя	зимняя	летняя	зимняя	летняя
Контактная работа* (всего)	0,75		0,25		0,25		0,25
В том числе:							
Лекции							
Практические занятия (ПЗ)							
Групповые консультации							
Промежуточная аттестация (зачет)	0,75		0,25		0,25		0,25
Самостоятельная работа (всего)	327,25	54	53,75	54	53,75	54	57,75
В том числе:							
Практические задания в выполнении физических упражнений	327,25	54	53,75	54	53,75	54	57,75
<i>Общая трудоёмкость, час</i>	328	54	54	54	54	54	58
Вид промежуточной аттестации	зачет		зачет		зачет		зачет

4. Содержание дисциплины

Раздел 1. Легкая атлетика

Классификация групп видов легкой атлетики. Оздоровительное, рекреативное и прикладное значение. Одежда, обувь, инвентарь и места занятий. Правила, организация и проведение спортивных соревнований.

Основные задачи: формирование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники легкоатлетических видов; воспитание необходимых физических качеств



для эффективного изучения техники движений и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 1.1. Бег на короткие дистанции

Техника бега: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Бег на короткие дистанции (60, 100, 200 и 400м).

Тема 1.2. Челночный бег

Техника бега: высокий старт и разгон, техника бега на середине отрезка, техника поворотов, финиширование. Совершенствование техники поворота.

Тема 1.3. Бег на средние и длинные дистанции

Техника бега: высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Распределение усилий на дистанции. Дыхание при беге. Техника бега по прямой и на вираже. Тактические действия во время соревнований.

Тема 1.4. Кросс. Марш-бросок

Кросс по пересеченной местности. Равномерный темп бега по дистанции. Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности (на равнинных участках, по твердому, мягкому и скользкому грунту, в гору, «под гору», с опорным и безопорным преодолением препятствий и т.д.). Марш-бросок в смешанном режиме передвижения (бег – ходьба в соотношении 2:1) на 16-20 км.

4.1. Модули (разделы) дисциплины и виды занятий

4.1.1. Очная форма обучения

№ п/п	Наименование модуля (раздела) дисциплины	ПЗ	СРС	ПА	Всего час.
1.	Раздел 1. Легкая атлетика				
	Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	24	58		82
	Тема 1.2. Челночный бег	24	58		82
	Тема 1.3. Бег на средние и длинные дистанции	24	58		82
	Тема 1.4. Кросс. Марш-бросок	24	56,5		80,5
	Промежуточная аттестация (зачет)			1,5	1,5
	Итого	96	230,5	1,5	328

4.1.2. Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование модуля (раздела) дисциплины	ПЗ	СРС	ПА	Всего час.
1.	Раздел 1. Легкая атлетика				
	Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	12	70		82
	Тема 1.2. Челночный бег	12	70		82
	Тема 1.3. Бег на средние и длинные дистанции	12	70		82
	Тема 1.4. Кросс. Марш-бросок	12	68,5		80,5
	Промежуточная аттестация (зачет)			1,5	1,5
	Итого	48	278,5	1,5	328

**4.1.3. Заочная форма обучения**

№ п/п	Наименование модуля (раздела) дисциплины	ПА	СРС	Всего час.
1.	Раздел 1. Легкая атлетика			
	Тема 1.1. Бег на короткие дистанции		82	82
	Тема 1.2. Челночный бег		82	82
	Тема 1.3. Бег на средние и длинные дистанции		82	82
	Тема 1.4. Кросс. Марш-бросок		81,25	81,25
	Промежуточная аттестация (зачет)	0,75		0,75
	Итого	0,75	327,25	328

4.2. Содержание модулей (разделов) дисциплины

№ п.п	Наименование модуля (раздела)	Содержание модуля (раздела)	Трудоемкость (час.)			Формируемая компетенция	Формы контроля
			очная	очно-заочная	заочная		
1.	Легкая атлетика	Тема 1.1. Бег на короткие дистанции Тема 1.2. Челночный бег Тема 1.3. Бег на средние и длинные дистанции Тема 1.4. Кросс. Марш-бросок	326,5	326,5	327,25	УК-7	Контрольно-проверочные занятия, оценка уровня физической подготовленности зачет
2.	Промежуточная аттестация (зачет)		1,5	1,5	0,75		
	Итого		328	328	328		



4.3. Детализация самостоятельной работы

№ п/п	№ модуля (раздела) дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, часы		
			очная	очно-заочная	заочная
1.	Легкая атлетика	Выполнение физических упражнений с использованием методов и средств легкой атлетики: Бег на короткие дистанции 30 м, 60 м, 100 м; Челночный бег 3x10 м, 10x10 м, 4x20 м; Бег на средние дистанции 800, 1500 м, 3000 м; Бег на длинные дистанции 5000 м, 10000 м; Кроссовый бег по пересеченной местности 10000 м.	230,5	278,5	327,25

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

1. Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика [Текст] : метод. указания по организации самост. работы / Т. Е. Могилевская, Б. М. Сапаров, Л. А. Шинкарюк, Н. М. Каримов Д. С. Сосновских. – Екатеринбург : УрГАУ, 2021. – 23 с.
2. Гимнастика: учеб. пособие / Составители: канд. пед. наук Т. Е. Могилевская, канд. пед. наук, доцент Б. М. Сапаров, ст. преподаватель Шинкарюк Л.А., ст. преподаватель Ладыгина А.А., ст. преподаватель Каримов Н.М., ст. преподаватель Сосновских Д.С. – Екатеринбург : УрГАУ, 2018. – 91 с.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (ФОС) приведены в приложении 1 к рабочей программе.

Текущий контроль качества освоения отдельных тем и модулей дисциплины осуществляется на основе рейтинговой системы. Этот контроль проводится в течение семестра и качество усвоения материала (выполнения задания) оценивается в баллах, в соответствии с рейтинг-планом дисциплины.

Зачет проводится в конце 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестра и оценивается по системе: «зачтено», «не зачтено».

Измерительные средства по промежуточному контролю знаний студентов представлены в балльно-рейтинговой системе.

Рейтинговая система оценки зачета по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика»



Сумма баллов	Оценка	Характеристика
61-100	зачтено	<p>Обучающийся демонстрирует полное раскрытие содержания учебного материала, углубленные знания структуры, содержания, методов и форм организации физической подготовки, свободное применение мер по предупреждению травматизма при проведении различных форм физической подготовки. Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности. Умеет использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности.</p> <p>Свободно применяет терминологию физических упражнений, вариативные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей, достижения личных и профессиональных целей.</p> <p>Свободно владеет различными приемами страховки, помощи и само страховки при выполнении физических упражнений; выполняет двигательные действия в меняющихся условиях.</p>
0-60	не зачтено	<p>Обучающийся не знает руководящие документы, регламентирующие процесс физической культуры и спорта, не понимает роль физической культуры в подготовке бакалавра.</p> <p>Не умеет применять формы физической подготовки по дисциплине, использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности.</p> <p>Не владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих высокий уровень развития физических качеств.</p>

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная литература:

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/447870>

2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/454861>

б) дополнительная литература:

3. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. —



191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/454085>

4. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/446683>

5. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/454001>

6. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/455310>

7. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для вузов / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/456647>

8. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07250-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/453734>

9. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. <https://biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22>

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

а) Интернет-ресурсы, библиотеки:

–электронные учебно-методические ресурсы (ЭУМР),

–электронный каталог Web ИРБИС;

–электронные библиотечные системы:

– ЭБС «Лань» – Режим доступа: <http://e.lanbook.com>

– ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://biblio-online.ru>;

– ЭБС IPRbooks- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>

– ЭБС «Руконт» – Режим доступа: <http://lib.rucont.ru>

- доступ к информационным ресурсам «eLIBRARY», «УИС РОССИЯ», «Polpred.com».

б) Справочная правовая система «Консультант Плюс».

в) Система ЭИОС на платформе Moodle.

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учебным планом при изучении дисциплины предусмотрены практические занятия и самостоятельная работа обучающихся.

Практические занятия проводятся с целью закрепления и более тщательной проработки материала по основным разделам дисциплины.

Чтобы получить необходимое представление о дисциплине и о процессе организации её изучения, целесообразно в первые дни занятий ознакомиться с рабочей программой дисциплины на платформе MOODLE или на сайте университета.



В процессе изучения дисциплины, обучающиеся должны ознакомиться с литературой, указанной в списке основной и дополнительной литературы. Обучающийся должен регулярно выполнять физические упражнения для повышения уровня физических кондиций (качеств).

Проверить степень овладения дисциплиной помогут вопросы для самопроверки и самоконтроля (вопросы к зачету), которые позволят студенту повысить мотивацию к самостоятельным занятиям и уровень физической подготовленности, а также тесты, выложенные на платформе MOODLE в фонде оценочных средств по дисциплине.

Распределение обучающихся по учебным отделениям

Для проведения практических занятий обучающиеся распределяются в учебные отделения: *основное, специальное и спортивное*. Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности.

В основное отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе. Численный состав учебных подгрупп до 20 человек.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на продолжительное время, изучают доступные им разделы учебной программы.

В спортивное учебное отделение – учебные группы по видам спорта (системам физических упражнений) – зачисляются обучаемые основной медицинской группы, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в Уральском государственном аграрном университете. Численный состав групп определяется приказом ректора по представлению кафедры с учетом спортивной квалификации. Обучаемые спортивного учебного отделения выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения, и в те же сроки. Отдельные обучаемые спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов. В отдельных случаях к занятиям в спортивном отделении могут быть допущены обучаемые I курса, имеющие достаточную спортивную подготовленность в избранном виде спорта. Количество и спортивный профиль учебных групп определяется руководством института и кафедрой физической культуры и спорта с учетом материальных и штатных возможностей. Перевод обучаемых из одного учебного отделения в другое осуществляется по их желанию только после успешного окончания учебного года.

Рекомендации при написании реферата

Лица, освобожденные от практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» осваивают доступные им разделы программы, в том числе и написание реферата.

Реферат – это самостоятельная научно-исследовательская работа обучаемого, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.

Прежде чем выбрать тему реферата, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

Компоненты содержания

- Титульный лист.
- План-оглавление (в нем последовательно излагаются название пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).



- Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяется ее значимость и актуальность выбранной темы, указывается цель и задачи реферата, дается анализ использованной литературы).
 - Основная часть (каждый раздел, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из её сторон, логически является продолжением предыдущего, даются все определения понятий, теоретические рассуждения, исследования автора или его изучение проблемы).
 - Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, предлагаются рекомендации).
 - Список литературы (в соответствии со стандартами).
- Содержание работы должно отражать:
- знание современного состояния проблемы;
 - обоснование выбранной темы;
 - использование известных результатов и фактов;
 - полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой;
 - актуальность поставленной проблемы;
 - материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Для формирования компетенций у обучающихся в процессе изучения дисциплины применяются традиционные (пассивные) и инновационные (активные) технологии обучения в зависимости от учебных целей с учетом различного сочетания форм организации образовательной деятельности и методов ее активизации с приоритетом на самостоятельную работу обучающихся.

Для успешного овладения дисциплиной используются следующие информационные технологии обучения:

при чтении лекций используются презентации материала в программе Microsoft Office (Power Point), выход на профессиональные сайты, использование видеоматериалов различных интернет-ресурсов.

11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Спортивный зал игровой 19х38 м. Малый спортивный зал 9х18 м. Открытый стадион широкого профиля.	Спортивный зал игровой 19х38 м: - раздевалки - баскетбольные щиты и кольца - волейбольные стойки - гимнастические ковры - гимнастическая стенка - гимнастическая перекладина - ворота мини-футбольные - теннисный стол. Малый спортивный зал 9х18 м:	- Операционная система Microsoft Windows Professional 10 Single Upgrade Academic OLP 1 License No Level: Лицензия №66734667 от 12.04.2016 г. (бессрочная). - Операционная система Microsoft WinHome 10 Russian Academic OLP



	<ul style="list-style-type: none">- ковер борцовский- рукоятка изогнутая- гимнастическая перекладина- гимнастическая стенка- тренажер для жима лежа- тренажер для мышц спины- наклонная скамья- гриф штанги- блины для штанги- штанга- гири:- деревянный помост- комплексный тренажер для жима лежа- гантели разборные- скамья для жима штанги лежа- скамья Скотта- армрестлинг тяга (рамочный)- атлетик тяга (тренажер для мышц спины)- беговая дорожка- велотренажер- грудь-машина Батерфляй- тренажер «железная рука»- тренажер для борцов- тренажер для мышц спины- тренажер комбинированный- атлетик блок 2000- блок рама- гриф гнутый- рамка для приседания- стол для армрестлинга- раздевалки- душевые- весы электронные.	<p>License No Level Legalization Get Genuine: Лицензия №66734667 от 12.04.2016 г. (бессрочная).</p> <p>- Пакет офисных приложений Microsoft Office 2016 Sngl Academic OLP License No Level: Лицензия 66734667 от 12.04.2016 (включает Word, Excel, PowerPoint) (бессрочная).</p> <p>- Microsoft WinHome 10 RUS OLP NL Acdm Legalization get Genuine (объем 168); Лицензия бессрочная. Контракт № ЭА - 103 от 17.05.2018.</p> <p>- Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition. 250-499 Node 2 year Educational Renewal License Лицензионный сертификат: 2ECC-220331- 135750-703-126, PN: KL4869RATDQ, (300 User), срок с 22.03.2022 до 07.04.2024</p> <p>- Система дистанционного обучения Moodle. Лицензия GPLv3 (бессрочная).</p>
Самостоятельная работа		
Малый спортивный зал 9х18 м. Открытый стадион широкого профиля.	Спортивный зал игровой 19х38 м: <ul style="list-style-type: none">- раздевалки- баскетбольные щиты и кольца- волейбольные стойки- гимнастические ковры- гимнастическая стенка- гимнастическая перекладина.	

12. Особенности обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предъявляются особые требования к организации образовательного процесса и выбору методов и форм обучения при изучении данной дисциплины, в случае зачисления таких обучающихся.

Для обучения студентов с нарушением слуха предусмотрены следующие методы обучения:

- наглядные методы (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, демонстрация и т.д.);
- сенсорный метод;
- метод срочной информации.

Для повышения эффективности занятия используются следующие средства обучения:



- физические упражнения;
- оздоровительные силы природы;
- гигиенические факторы;
- технические средства обучения.

Учитывая специфику обучения слепых и слабовидящих студентов, соблюдаются следующие условия:

- строгая регламентация размеров площадки при занятиях на улице (подготовка, размеры, по периметру установить ограничительные ориентиры, исключить помехи из кустарника, ям, камней и т. п.)
- применение яркого спортивного инвентаря и оборудование красного, оранжевого, желтого и зеленого цветов, озвученной атрибутики - мячи, мишени, метрономы, свистки и др.
- регламентация физических упражнений по интенсивности и объему;
- сопровождение обучающегося при выполнении физических упражнений;
- применение специальных форм и методов обучения;
- рациональное размещение спортивного инвентаря.

Во время проведения занятий происходит частое переключение внимания обучающихся с одного вида деятельности на другой. Также учитываются продолжительность непрерывной зрительной нагрузки для слабовидящих. Учет зрительной работы строго индивидуален.

Искусственная освещенность помещения, в которых занимаются студенты с пониженным зрением, оставляет от 500 до 1000 лк.

Формы работы со студентами с нарушениями опорно-двигательного аппарата следующие:

- индивидуальная, малогрупповая форма организации занимающихся;
- подготовка поверхности пола в спортивном зале. Свободный проезд к душевым, раздевалкам, туалетам;
- техническое оснащение, пригодность спортивного инвентаря и оборудования, надежность страховки, помощь в случае необходимости и безопасность;
- индивидуальные беседы.

Конкретные виды и формы самостоятельной работы обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливаются преподавателем самостоятельно. Выбор форм и видов самостоятельной работы обучающихся с ОВЗ и инвалидов осуществляются с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

**1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ
В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Код компетенции	Формулировка	Разделы дисциплины
		1
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	+

**2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ
НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ
ОЦЕНИВАНИЯ***2.1 Шкала академических оценок освоения дисциплины*

Виды оценок	Оценки	
Академическая оценка по 2-х балльной шкале (зачёт)	Не зачтено	Зачтено



2.2 Текущий контроль

Код	Планируемые результаты	Раздел дисциплины	Содержание требования в разрезе разделов дисциплины	Технология формирования	Форма оценочного средства (контроля)	№ задания		
						Пороговый уровень (удовл.)	Повышенный уровень (хорошо)	Высокий уровень (отлично)
УК-7	Знать: <ul style="list-style-type: none">• правила подбора легкоатлетических упражнений как средства укрепления здоровья, повышения работоспособности и выносливости;• методику использования физических упражнений профессионально-личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни.	1	- основа и роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; руководящие документы, регламентирующие процесс физической культуры и спорта	Практические занятия Самостоятельная работа	Контрольно - проверочные занятия, оценка уровня физической подготовленности	Основу и роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; руководящие документы, регламентирующие процесс физической культуры и спорта.	Содержание тестов и оценки физической подготовленности.	Структуру, содержание, методы и формы организации физической подготовки, терминологию при выполнении физических упражнений.
	Уметь: <ul style="list-style-type: none">• использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности;• демонстрировать необходимый уровень	1	- применять основные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей	Практические занятия Самостоятельная работа	Контрольно - проверочные занятия, оценка уровня физической подготовленности	Использовать основные формы физической подготовки для повышения своих функциональных	Применять методы самоконтроля, использовать меры по предупреждению травматизма при	Использовать различные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей.



<p>физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none">• применять данные самоконтроля для оценки состояния здоровья и физической подготовленности;• поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;• соблюдать нормы здорового образа жизни.					возможности.	проведении различных форм физической подготовки.	
<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none">• навыками проведения гигиенической зарядки и производственной гимнастики;• техникой основных видов передвижения (ходьба, бег, преодоление препятствий);• средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования,	1	- система практических умений и навыков, обеспечивающих высокий уровень развития выносливости, сохранение и укрепление здоровья.	Практические занятия Самостоятельная работа	Контрольно-проверочные занятия, оценка уровня физической подготовленности	Системой практических умений и навыков, обеспечивающих высокий уровень развития физических качеств, сохранение и укрепление здоровья.	Техническим и действиями базовых видов спорта, а также применяет их в игровой и соревновательной деятельности.	Различными способами выполнения двигательных действий, в меняющихся условиях; приемами страховки, помощи и само страховки при выполнении физических



ФГБОУ ВО Уральский ГАУ

Фонд оценочных средств учебной дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика»

ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.							упражнений
--	--	--	--	--	--	--	------------

**2.3 Промежуточная аттестация**

Код	Планируемые результаты	Технология формирования	Форма оценочного средства (контроля)	№ задания		
				Пороговый уровень (удовл.)	Повышенный уровень (хорошо)	Высокий уровень (отлично)
УК-7	<p>Знать: правила подбора легкоатлетических упражнений как средства укрепления здоровья, повышения работоспособности и выносливости; методику использования физических упражнений профессионально-личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>Уметь: использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности; демонстрировать необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности; применять данные самоконтроля для оценки состояния здоровья и физической подготовленности; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; соблюдать нормы здорового образа жизни</p> <p>Владеть: навыками проведения гигиенической зарядки и производственной гимнастики; техникой основных видов передвижения (ходьба, бег, преодоление препятствий); средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	Практические занятия Самостоятельная работа	зачет	Из пункта 2.4 Из пункта 3.3		

**2.4. Критерии оценки на зачете (тестовые задания)**

Результат зачета	Критерии	Показатель оценки сформированности компетенции
«зачтено» (уровень не ниже порогового)	<p>Обучающийся демонстрирует полное раскрытие содержания учебного материала, углубленные знания структуры, содержания, методов и форм организации физической подготовки, свободное применение мер по предупреждению травматизма при проведении различных форм физической подготовки. Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности. Умеет использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности.</p> <p>Свободно применяет терминологию физических упражнений, вариативные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей, достижения личных и профессиональных целей.</p> <p>Свободно владеет различными приемами страховки, помощи и само страховки при выполнении физических упражнений; выполняет двигательные действия в меняющихся условиях.</p>	<p>Обучающийся знает структуру, содержание, методы и формы организации физической подготовки, терминологию при выполнении физических упражнений.</p> <p>Умеет использовать различные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей.</p> <p>Владеет различными способами выполнения двигательных действий, в меняющихся условиях; приемами страховки, помощи и само страховки при выполнении физических упражнений.</p>
«не зачтено»	<p>Обучающийся не знает руководящие документы, регламентирующие процесс физической культуры и спорта, не понимает роль физической культуры в подготовке бакалавра.</p> <p>Не умеет применять формы физической подготовки по дисциплине, использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности.</p> <p>Не владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих высокий уровень развития физических качеств.</p>	<p>Обучающийся знает основу и роль физической культуры в развитии человека и подготовке бакалавра; руководящие документы, регламентирующие процесс физической культуры и спорта.</p> <p>Умеет использовать основные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей.</p> <p>Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих высокий уровень развития выносливости, сохранение и укрепление здоровья.</p>

2.5. Критерии оценки методической подготовленности

Ступени уровней освоения компетенций	Критерии
Пороговый (удовлетворительно)	выставляется студенту, если методическое задание выполнено правильно, но неуверенно и с незначительными ошибками
Базовый (хорошо)	выставляется студенту, если методическое задание выполнено правильно, но недостаточно уверенно
Повышенный (отлично)	выставляется студенту, если методическое задание выполнено правильно и уверенно

2.6. Критерии оценки физической подготовленности

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения (девушки)

№	Вид норматива	Ед. изм	Оценка в баллах		
			5	4	3
1.	Бег 30 м	с	5,1	5,7	5,9
2.	Бег 60 м	с	9,6	10,5	10,9
3.	Бег 100 м	с	16,4	17,4	17,8
4.	Бег 2000 м	мин., с	10,50	12,30	13,10
5.	Челночный бег 10x10 м	с	32,0	34,0	36,0
6.	Челночный бег 4x20 м	с	18,4	18,8	19,2
7.	Прыжок в длину с места	см	195	180	170
8.	Кросс на 3 км	мин., с	18,30	19,30	20,00

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности основного учебного отделения студентов (юноши)

№	Вид норматива	Ед. изм	Оценка в баллах		
			5	4	3
1.	Бег 30 м	с	4,3	4,6	4,8
2.	Бег 60 м	с	7,9	8,6	9,0
3.	Бег 100 м	с	13,1	14,1	14,4
4.	Бег 3000 м	мин., с	12,00	13,40	14,30
5.	Челночный бег 10x10 м	с	26,0	27,0	28,0
6.	Челночный бег 4x20 м	с	16,0	16,4	16,8
7.	Прыжок в длину с места	см	240	225	210
8.	Кросс на 5 км	мин., с	22,00	25,00	26,00

Примерные вопросы для оценки теоретической подготовленности студентов специального учебного отделения



Тема 2.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра

1. Цель и задачи физической культуры, как учебной дисциплины.
2. Физическая подготовка обучающихся к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
3. Роль жизненно необходимых умений и навыков в физической подготовке.
4. Нормативно-правовые документы, регулирующие физическую подготовку.
5. Основные положения организации физической подготовки в вузе.
6. Учет и отчетность физической подготовки.
7. Возрастные особенности при выполнении нормативов физической подготовленности.

Тема 2.2. Здоровье и здоровый образ жизни как составляющие профессиональной подготовки бакалавра

8. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
9. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
10. Влияние образа жизни на здоровье.
11. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
12. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье.
13. Здоровье и воздействие неблагоприятных факторов служебно-профессиональной деятельности.
14. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
15. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 2.3. Оптимизация работоспособности средствами физической культуры

16. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
17. Изменение состояния организма под влиянием различных режимов и условий обучения.
18. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Виды утомления.
19. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.
20. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
21. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность обучающихся.
22. Общие закономерности изменения работоспособности.
23. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

Тема 2.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка

24. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
25. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
26. Организация, формы и средства ППФП в вузе. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности.
27. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП



специалистов (пол, возраст, состояние здоровья, типичные профессиональные заболевания, географо-климатические условия и др.).

Тема 2.5. Основы методики самостоятельных занятий

28. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

29. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.

30. Возрастные особенности содержания занятий.

31. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.

32. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Объективные и субъективные признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.

33. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

Критерии оценки ответа:

«отлично» – обучаемый свободно владеет материалом; исчерпывающе и правильно отвечает на основные и дополнительные вопросы по содержанию;

«хорошо» – обучаемый хорошо владеет материалом; полно и правильно отвечает на основные вопросы, но допускает незначительные ошибки; в целом, правильно отвечает на дополнительные вопросы по содержанию;

«удовлетворительно» – обучаемый владеет материалом, но допускает грубые ошибки при ответе на основные вопросы; слабо ориентируется в материале при ответе на дополнительные вопросы по содержанию;

«неудовлетворительно» – обучаемый не владеет материалом; не знает содержания основных вопросов; не отвечает на дополнительные вопросы.

2.7. Процедура оценки

2.7.1. Работа в семестре (прохождение контрольных точек)

№ п/п	Измерители обученности текущего контроля	Ступени уровней освоения компетенций		
		Пороговый уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень
1.	Тестирование уровня физической подготовленности			

Показатель оценки сформированности компетенции: не ниже порогового.

2.7.2. Промежуточная аттестация

Зачет проводится в форме итогового тестирования физической подготовленности



ФГБОУ ВО Уральский ГАУ

Фонд оценочных средств учебной дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика»

№ п/п	Измерители обученности текущего контроля	Ступени уровней освоения компетенций		
		Пороговый уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень
1.	Зачет (тестовые задания)			



3. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Перечень контрольных упражнений для девушек

Бег 30 м
Бег 60 м
Бег 100 м
Бег 2000 м
Челночный бег 10x10 м
Челночный бег 4x20 м
Прыжок в длину с места
Кросс на 3 км

3.2. Перечень контрольных упражнений для юношей

Бег 30 м
Бег 60 м
Бег 100 м
Бег 3000 м
Челночный бег 10x10 м
Челночный бег 4x20 м
Прыжок в длину с места
Кросс на 5 км

3.3. Перечень тестовых заданий

№	Текст задания	Варианты ответа
1.	Перечислите структуру практического занятия по легкой атлетике	А Практическое занятие по легкой атлетике состоит из прыжковых упражнений и бега. Б Практическое занятие по легкой атлетике состоит из разминки и тренировки. В Практическое занятие по легкой атлетике состоит из педагогического задания и непосредственно самого занятия. Г Практическое занятие по легкой атлетике состоит из 3 частей: подготовительная, основная, заключительная.
2.	Дайте определение «здоровье»	А Состояние полного физического благополучия. Б Отсутствие болезни. В Здоровье – состояние полного физического,



		психического и социального благополучия. Г Состояние удовлетворительного самочувствия.
3.	Дайте определение «здоровый образ жизни»	А Здоровый образ жизни – отсутствие вредных привычек. Б Здоровый образ жизни – регулярные занятия спортом. В Здоровый образ жизни – правильное питание. Г Здоровый образ жизни – типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, сохраняющие и расширяющие резервные возможности организма, что обеспечивает наиболее эффективное выполнение социальных и профессиональных функций.
4.	Назовите составляющие здорового образа жизни	А Режим труда и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек; культура межличностного общения; культура сексуального поведения; психофизическая регуляция организма. Б Прием витаминов; посещение поликлиники. В Занятия физической культурой и спортом. Г Двигательная активность.
5.	Перечислите основные формы физической культуры	А Урочные (теоретические, методические, практические, контрольно-проверочные, показательные занятия; индивидуальные и индивидуально-групповые консультации) Б Внеурочные (утренняя физическая зарядка, физкультурная пауза, самостоятельные занятия) В Тренировочные занятия в секциях, спортивные соревнования, спортивные праздники. Г Все перечисленные ответы верны.
6.	Дайте определение «коллектив»	А Коллектив – это взаимодействующая общность, объединенная социально – демографическим признакам. Б Коллектив – это взаимодействующая общность, объединенная социально ценностными отношениями и единой социально ценностной деятельностью В Коллектив – это взаимодействующая общность людей. Г Коллектив – это взаимодействующая общность, объединенная социально – нравственными принципами.
7.	Перечислите субъективные показатели самоконтроля	А Нервозность, усталость, сон Б Усталость, сон, аппетит, настроение В Аппетит, энергичность Г Хорошее самочувствие



8.	Назовите основной критерий эффективности самостоятельного занятия по физической культуре	А Выполнение максимальной нагрузки. Б Чередование нагрузки и отдыха. В Моторная плотность занятия. Г Самоконтроль частоты сердечных сокращений на занятии.
9.	Перечислите характеристики, отражающие внутриколлективную атмосферу, психологический климат, отношения между членами коллектива на занятии физической культурой	А Сплоченность, взаимопонимание, защищенность Б Причастность к коллективу, взаимопомощь и взаимответственность В Доброжелательность, здоровая критика и самокритика, соревнование Г Все вышеперечисленное верно
10.	Назовите оптимальную частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений большой мощности	А 110-140 уд/мин Б 120-150 уд/мин В 140-170 уд/мин Г 130-160 уд/мин
11.	Дайте определение «физическая культура»	А Физическая культура – культура о спорте и здоровье граждан. Б Физическая культура – состояние полного физического, психического и социального благополучия. В Физическая культура – часть культуры общества, направленная на освоение прошлых и создание новых ценностей преимущественно в сфере физического развития и оздоровления людей Г Физическая культура – образ жизни, генетика, внешняя среда, природно-климатические условия, здравоохранение.
12.	Назовите основные физические качества	А Силовая выносливость, скоростная выносливость, скоростно-силовая выносливость. Б Сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость (координация движений) В Выше, сильнее, быстрее. Г Сила, скорость, выносливость, подвижность.
13.	Перечислите методы воспитания физических качеств	А Метод непосредственной наглядности, метод опосредованности. Б Словесный метод, наглядный метод. В Метод срочной информации, метод целостно-конструктивного упражнения. Г Метод стандартного упражнения, метод переменного упражнения, метод круговой тренировки.
14.	Назовите оптимальное психофизическое состояние перед выступлением на спортивных соревнованиях по легкой атлетике	А «Предстартовая лихорадка» Б «Боевая готовность» В «Апатия» Г «Нервозность»
15.	Перечислите признаки коллектива	А Отношения ответственной зависимости, общая социально-значимая цель, общая совместная



		деятельность Б Нравственные и этические, общая деятельность В Нравственные и религиозные Г Общая деятельность и деловая этика
16.	Назовите формы организации на занятии легкой атлетикой	А Полугрупповая, групповая, индивидуальная Б Фронтальная, поточная, групповая, индивидуальная В Индивидуально – групповая, поточная Г Коллективная, индивидуальная, личная
17.	Дайте определение «спорт»	А Спорт – исторически сложившаяся форма взаимодействия людей, направленная на максимальную реализацию физических качеств человека и проявляющаяся в условиях соперничества Б Спорт – исторически сложившаяся форма взаимодействия людей, направленная на максимальную реализацию физических качеств. В Спорт – типичная форма и способ повседневной жизнедеятельности человека, сохраняющие и расширяющие резервные возможности организма, что обеспечивает наиболее эффективное выполнение социальных и профессиональных функций. Г Спорт – исторически сложившаяся форма взаимодействия людей, направленная на максимальную реализацию физических качеств человека.
18.	Назовите виды разминки	А Общественная, специальная. Б Общая, специальная В Специальная, физическая. Г Общая, традиционная.
19.	Перечислите виды помощи при выполнении физических упражнений	А Проводка, фиксация, подталкивание, поддержка, подбрасывание, серийные приемы. Б Проводка, фиксация, подталкивание, поддержка, моральная поддержка, подкрутка, комбинированные приемы. В Проводка, фиксация, подталкивание, поддержка, подкрутка, комбинированные приемы, серийные приемы Г Проводка, фиксация, сталкивание, поддержка, комбинированные приемы.
20.	Дайте определение «быстрота» и перечислите формы ее проявления	А Быстрота – способность человека, обеспечивающая ему быстрое принятие решений. Б Быстрота – способность человека, обеспечивающая ему выполнение двигательного действия в минимальный для данных условий промежуток времени. Формы проявления быстроты: быстрота простой и сложной двигательных реакций; быстрота одиночного

		<p>движения, частота движений.</p> <p>В Быстрота – способность человека, направленная на быстрое овладение техникой выполнения упражнения и обеспечение безопасности занимающихся в процессе выполнения упражнений.</p> <p>Г Быстрота – способность человека, обеспечивающая ему быстрое передвижение. Формы проявления быстроты: быстрота простой и сложной двигательных реакций.</p>
--	--	--

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРУ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенций проводится в форме текущей и промежуточной аттестации.

Контроль текущей успеваемости обучающихся – текущая аттестация – проводится в ходе семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний; формирования у них умений и навыков; своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке; совершенствованию методики обучения; организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

К контролю текущей успеваемости относятся проверка знаний, умений и навыков обучающихся:

- на занятиях (опрос, тестирования, творческие задания);
- по результатам выполнения индивидуальных заданий;
- по результатам проверки качества конспектов лекций и иных материалов;
- по результатам отчета обучающихся в ходе индивидуальной консультации преподавателя, проводимой в часы самоподготовки, по имеющимся задолженностям.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится с целью выявления соответствия уровня теоретических знаний, практических умений и навыков по дисциплине требованиям ФГОС ВО в форме предусмотренной учебным планом.

Промежуточная аттестация проводится после завершения изучения дисциплины в объеме рабочей учебной программы. Форма определяется кафедрой (устный – по билетам, либо путем собеседования по вопросам; письменная работа, тестирование и др.). Оценка по результатам зачета – «зачтено» или «не зачтено».

Каждая компетенция (или ее часть) проверяется теоретическими вопросами, позволяющими оценить уровень освоения обучающимися знаний и практическими заданиями, выявляющими степень сформированности умений и навыков.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки (на каждом занятии).



2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекса мер по устранению недостатков.

3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.

4. Соблюдение последовательности проведения оценки: предусмотрено, что развитие компетенций идет по возрастанию их уровней сложности, а оценочные средства на каждом этапе учитывают это возрастание.