

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 направлению подготовки

08.03.01 «Строительство»  
(указывается наименование направления подготовки в соответствии с ФГОС ВО)

### Направленность (профиль)


«Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве»  
(указывается наименование профиля в соответствии с ОПОП)

Кафедра «Философия, социология и лингвистика»

Квалификация выпускника - *бакалавр*

**Разработчик:**

ст. преподаватель  
(занимаемая должность,  
учёная степень, учёное звание)

  
(подпись) / М.А. Антонова /  
И.О.Ф.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Философия, социология и лингвистика» протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . 2023г.

И. о. заведующего кафедрой

  
(подпись) / Ю. В. Георгиевская /  
И.О.Ф.

**Согласовано:**


Председатель МКН «Строительство»  
направленность (профиль) «Инженерные системы жизнеобеспечения в  
строительстве»

  
(подпись) / Ю.А. Аляутдинова /  
И.О.Ф.

Начальник УМУ

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

Специалист УМУ

  
(подпись) / Г.В. Кузнецова /  
И. О. Ф.

Начальник УИТ

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

Заведующая научной библиотекой

  
(подпись) / Л.С. Гаврилова /  
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 бакалавриата	5
4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по типам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	5
5. Содержание дисциплины, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и типов учебных занятий	7
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по типам учебных занятий и работы обучающихся (в академических часах)	7
5.1.1. Очная форма обучения	7
5.1.2. Очно-заочная форма обучения	8
5.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам	9
5.2.1. Содержание лекционных занятий	9
5.2.2. Содержание лабораторных занятий	9
5.2.3. Содержание практических занятий	9
5.2.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	11
5.2.5. Темы контрольных работ	11
5.2.6. Темы курсовых проектов/курсовых работ	11
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	11
7. Образовательные технологии	12
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	12
8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	12
8.2. Перечень необходимого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	13
8.3. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, доступных обучающимся при освоении дисциплины	13
9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	14
10. Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	15

## **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 08.03.01 «Строительство».

## **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 Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека

Знать: методику оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека

Уметь: оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека

Иметь навыки: оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека

УК-7.2 Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья

Знать: методику оценки уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья

Уметь: оценивать уровень развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья

Иметь навыки: оценки уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья

УК-7.3 Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма

Знать: методику выбора здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма

Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма

Иметь навыки: выбора здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма

УК-7.4 Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности

Знать: методику выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности

Уметь: выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности

Иметь навыки: выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, и восстановления работоспособности

УК-7.5 Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте

Знать: способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте

Уметь: выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте

Иметь навыки: выбора способов и приемов для профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.

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

### 3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

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

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

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

Форма обучения	Очная	Очно-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; 2 семестр – 52 часа; 3 семестр – 52 часа; 4 семестр – 52 часа; 5 семестр – 52 часа; 6 семестр - 68 часов; <b>всего - 328 часов</b>	1 семестр - 16 часов; 2 семестр – 18 часов; 3 семестр – 16 часов; 4 семестр – 18 часов; 5 семестр – 16 часов; 6 семестр - 18 часов; <b>всего - 102 часа</b>
Самостоятельная работа (СР)	Учебным планом не предусмотрены	1 семестр - 36 часов; 2 семестр – 34 часа; 3 семестр – 36 часов; 4 семестр – 34 часа; 5 семестр – 36 часов; 6 семестр – 50 часов <b>всего – 226 часов</b>
Контрольная работа	Учебным планом не предусмотрены	Учебным планом не предусмотрены
Экзамены	Учебным планом не предусмотрены	Учебным планом не предусмотрены

Зачет	семестр –1 семестр - 2 семестр - 3 семестр - 4 семестр - 5 семестр – 6	семестр –1 семестр - 2 семестр - 3 семестр - 4 семестр - 5 семестр – 6
Зачет с оценкой	Учебным планом не предусмотрены	Учебным планом не предусмотрены
Курсовая работа	Учебным планом не предусмотрены	Учебным планом не предусмотрены
Курсовой проект	Учебным планом не предусмотрены	Учебным планом не предусмотрены

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

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

**5.1.1. Очная форма обучения**

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

### 5.1.2. Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Раздел дисциплины (по семестрам)	Всего часов на раздел	Семестр	Распределение трудоемкости раздела (в часах) по типам учебных занятий и работы обучающихся				Форма текущего контроля и промежуточной аттестации
				контактная			СР	
				Л	ЛЗ	ПЗ		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.	52	1	-	-	16	36	Реферат Зачет
2	Раздел 2. Спортивная ходьба.	52	2	-	-	18	34	
3	Раздел 3. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.	52	3	-	-	16	36	
4	Раздел 4. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	52	4	-	-	18	34	
5	Раздел 5. Лёгкоатлетические эстафеты	52	5	-	-	16	36	
6	Раздел 6. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	68	6	-	-	18	50	
<b>Итого:</b>		328				102	226	



## 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.	<p>Входное тестирование по дисциплине. При изучении дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» реализуется спортивно-оздоровительное направление воспитательной работы. <u>Влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека. Методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности. Развитие личных физических качеств, показателей собственного здоровья.</u></p> <p>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.</p>
2	Раздел 2. Спортивная ходьба.	<p><u>Методы физической культуры и спорта для собственного физического развития:</u> 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.</p>
3	Раздел 3. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.	<p><u>Методы физической культуры и спорта для коррекции здоровья:</u> 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</p>

		<p>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.</p>
4	Раздел 4. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	<p><u>Методы физической культуры и спорта для восстановления работоспособности:</u> отталкивание, прыжок, приземление. Средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования. Обучение технике прыжка. Напрыгивание на планку. Отталкивание. Полет. Приземление. Серийные прыжки. Прыжки с места в яму с песком. Прыжки в яму через препятствие с места. Отталкивание с места с выведением таза. То же, с движением рук. Прыжки в яму с тумбы. Выполнение прыжка с места в прыжковую яму на результат. Знакомство с техникой прыжка: рассказ, показ; выполнение пробных попыток. Серийные прыжки. Изучение отталкивания: имитация постановки ноги на отталкивание; отталкивание с шага, с 2-х шагов, с 3-х шагов, с 5-ти шагов. Прыжки в шаге серийно, отталкиваясь на каждый 3,5 шаг. Напрыгивание на планку. Разбег. Подбор оптимальной длины и скорости разбега. Полет. Для изучения полетной фазы выполнять отталкивания с тумбы; прыжки через барьер; прыжки с доставанием подвешенного предмета. Приземление. Приземление на согнутые ноги; с использованием ориентира для приземления. Прыжки с короткого и полного разбега.</p>
5	Раздел 5. Лёгкоатлетические эстафеты	<p><u>Средства физической культуры и спорта:</u> 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</p>

		команд. Правила соревнований. Эстафеты с прикладными упражнениями: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии.
6	Раздел 6. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	<u>Способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно - эмоционального утомления на рабочем месте. Здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма.</u> 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 – подготовка к зачёту.

##### Очная 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 практическому занятию Подготовка к зачету	[2], [3]
2	Раздел 2. Спортивная ходьба.	Подготовка к практическому занятию Подготовка к зачету	[2], [5-11]
3	Раздел 3. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.	Подготовка к практическому занятию Подготовка к зачету	[1], [3]
4	Раздел 4. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	Подготовка к практическому занятию Подготовка к зачету	[1], [3]
5	Раздел 5. Лёгкоатлетические эстафеты	Подготовка к практическому занятию Подготовка к зачету	[1], [3]
6	Раздел 6. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	Подготовка к практическому занятию Подготовка к зачету	[1], [3]

##### Очно-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 практическому занятию Подготовка к зачету	[2], [3]
2	Раздел 2. Спортивная ходьба.	Подготовка к практическому занятию Подготовка к зачету	[2], [5-11]
3	Раздел 3. Бег на короткие	Подготовка к	[1], [3]

	дистанции. Бег на средние дистанции.	практическому занятию Подготовка к зачету	
4	Раздел 4. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	Подготовка к практическому занятию Подготовка к зачету	[1], [3]
5	Раздел 5. Лёгкоатлетические эстафеты	Подготовка к практическому занятию Подготовка к зачету	[1], [3]
6	Раздел 6. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	Подготовка к практическому занятию 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 рефератов, эссе и иных индивидуальных письменных работ по заданию преподавателя;	
– 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.	

## **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. Легкая атлетика: учебное пособие: [16+] / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, А. В. Тертычный, В. А. Косарев; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 156 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711>
2. Мельничук А.А. Физическая культура со спортивно-видовой направленностью в вузе: легкая атлетика : учебное пособие / Мельничук А.А., Приходов Д.С., Мартиросова Т.А.. — Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 2020. — 172 с. — ISBN 978-5-86433-824-7. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116651>
3. Шубина Н.Г., Шубин М.С. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебное пособие/ Шубина Н.Г., Шубин М.С., Чемов В.В., Костюков В.В., Краснодар: КГУ ФК СиТ, 2019.-115 с.  
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37598419>

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

4. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие. Витун В.Г., Витун Е. Оренбург: ОГУ, 2015.-103 с.  
[https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=439101&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=439101&sr=1)
5. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: учебное пособие / Грудницкая Н. Н., Мазаква Т. В. Ставрополь, Издательство: СКФУ, 2015.- 131с.  
[https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=457279&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=457279&sr=1)

#### ***в) перечень учебно-методического обеспечения:***

6. Учебно-методическое пособие «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» А.А. Рязанцев, г. Астрахань, 2016, ГАОУ АО ВО «АГАСУ»  
<http://moodle.aucu.ru/course/view.php?id=1487>

#### ***г) перечень онлайн курсов:***

7. Онлайн курс для дисциплины «Физическая культура и спорт» (элект. дисциплина)  
<https://www.intuit.ru/studies/courses/2356/656/info>

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

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

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

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

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

№ п\п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Учебные аудитории для проведения учебных занятий: 414056, г. Астрахань, ул. Татищева, 18, спортивный зал.	аудитория Спортивный зал Комплект учебной мебели Стол для настольного тенниса НЕОТТЕСОsаказел. - 4 шт, Доска шахматная демонстрационная (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, № 201, 203;  414056, г. Астрахань, ул. Татищева, 18а, библиотека, читальный зал.	аудитория № 201 Комплект учебной мебели Компьютеры – 8 шт. Доступ к информационно – телекоммуникационной сети «Интернет»
		аудитория № 203 Комплект учебной мебели Компьютеры – 8 шт. Доступ к информационно – телекоммуникационной сети «Интернет»
		библиотека, читальный зал Комплект учебной мебели Компьютеры - 4 шт. Доступ к информационно – телекоммуникационной сети «Интернет»

**10. Особенности организации обучения по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» 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 направлению подготовки 08.03.01 «Строительство»  
направленность (профиль)  
«Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве»  
по программе бакалавриата**

*Ю.О.Лобановой* (далее по тексту рецензент), проведена рецензия рабочей программы, оценочных и методических материалов по дисциплине «**Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика**» ОПОП ВО по направлению подготовки **08.03.01 «Строительство»**, по программе **бакалавриата**, разработанной в ГАОУ АО ВО "Астраханский государственный архитектурно-строительный университет", на кафедре *Философия, социология и лингвистика* (разработчик – ст. преподаватель **М.А. Антонова**).

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

Предъявленная рабочая программа учебной дисциплины «**Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика**» (далее по тексту Программа) соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 08.03.01 «Строительство», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от **31.05.2017, № 481** и зарегистрированного в Минюсте России **23.06.2017, № 47139**.

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

Представленные в Программе цели учебной дисциплины соответствуют требованиям ФГОС ВО направления подготовки **08.03.01 «Строительство»** направленность (профиль) «**Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве**».

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

Предложенные в Программе индикаторы компетенций в категориях знать, уметь, иметь навыки (оформляется как в ОПОП) 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. Представленная Программа предполагает использование современных образовательных технологий при реализации различных видов учебной работы. Формы образовательных технологий соответствуют специфике дисциплины.

Учебная дисциплина «**Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика**» взаимосвязана с другими дисциплинами ОПОП ВО по направлению подготовки **08.03.01 «Строительство»**, направленность (профиль) «**Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве**» 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 **бакалавра**, предусмотренная Программой, осуществляется в форме **зачета**. Формы оценки знаний, представленные в Рабочей программе, соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины представлено основной, дополнительной литературой, интернет-ресурсами и соответствует требованиям ФГОС ВО направления подготовки **08.03.01 «Строительство»**, направленность (профиль) **«Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве»**.

Материально-техническое обеспечение соответствует требованиям ФГОС ВО направления подготовки **08.03.01 «Строительство»** и специфике дисциплины **«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»** и обеспечивает использование современных образовательных, в том числе интерактивных методов обучения.

Представленные на рецензию оценочные и методические материалы направления подготовки **08.03.01 «Строительство»** разработаны в соответствии с нормативными документами, представленными в программе. Оценочные и методические материалы по дисциплине **«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»** предназначены для текущего контроля и промежуточной аттестации и представляют собой совокупность разработанных кафедрой **«Философия, социология и лингвистика»** материалов для установления уровня и качества достижения обучающимися результатов обучения.

Задачами оценочных и методических материалов является контроль и управление процессом освоения обучающимися компетенций, заявленных в образовательной программе по данному направлению подготовки **08.03.01 «Строительство»**, направленность (профиль) **«Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве»**.

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

- темами рефератов;
- заданиями к зачету.

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

#### **ОБЩИЕ ВЫВОДЫ**

На основании проведенной рецензии можно сделать заключение, что характер, структура, содержание рабочей программы, оценочных и методических материалов дисциплины **«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»** ОПОП ВО по направлению **08.03.01 «Строительство»** по программе **бакалавриата**, разработанная ст. преподавателем **М.А. Антоновой**) соответствует требованиям ФГОС ВО, современным требованиям отрасли, рынка труда, профессиональных стандартов направления подготовки **08.03.01 «Строительство»** направленность (профиль) **«Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве»** и могут быть рекомендованы к использованию.

Рецензент:  
доцент, к.пед.н., доцент кафедры  
«Технология спортивной подготовки  
и прикладная медицина»  
ФГБОУ ВО «Астраханский государственный  
технический университет»



/ Ю.О.Лобанова /  
И. О. Ф.

## РЕЦЕНЗИЯ

**на рабочую программу, оценочные и методические материалы по дисциплине  
«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»  
ОПОП ВО по направлению подготовки 08.03.01 «Строительство»  
направленность (профиль) «Инженерные системы жизнеобеспечения в  
строительстве»  
по программе бакалавриата**

**И.А. Кузнецовым** (далее по тексту рецензент), проведена рецензия рабочей программы, оценочных и методических материалов по дисциплине «**Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика**» ОПОП ВО по направлению подготовки **08.03.01 «Строительство»**, по программе **бакалавриата**, разработанной в ГАОУ АО ВО "Астраханский государственный архитектурно-строительный университет", на кафедре **Философия, социология и лингвистика** (разработчик – **ст. преподаватель М.А. Антонова**).

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

Предъявленная рабочая программа учебной дисциплины «**Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика**» (далее по тексту Программа) соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 08.03.01 «Строительство», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от **31.05.2017, № 481** и зарегистрированного в Минюсте России **23.06.2017, № 47139**.

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

Представленные в Программе цели учебной дисциплины соответствуют требованиям ФГОС ВО направления подготовки **08.03.01 «Строительство»** направленность (профиль) «**Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве**».

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

Предложенные в Программе индикаторы компетенций в категориях **знать, уметь, иметь навыки** (оформляется как в ОПОП) 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. Представленная Программа предполагает использование современных образовательных технологий при реализации различных видов учебной работы. Формы образовательных технологий соответствуют специфике дисциплины.

Учебная дисциплина «**Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика**» взаимосвязана с другими дисциплинами ОПОП ВО по направлению подготовки **08.03.01 «Строительство»**, направленность (профиль) «**Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве**» 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 **бакалавра**, предусмотренная Программой, осуществляется в форме **зачета**. Формы оценки знаний, представленные в Рабочей программе, соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины представлено основной, дополнительной литературой, интернет-ресурсами и соответствует требованиям ФГОС ВО направления подготовки **08.03.01 «Строительство»**, направленность (профиль) **«Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве»**.

Материально-техническое обеспечение соответствует требованиям ФГОС ВО направления подготовки **08.03.01 «Строительство»** и специфике дисциплины **«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»** и обеспечивает использование современных образовательных, в том числе интерактивных методов обучения.

Представленные на рецензию оценочные и методические материалы направления подготовки **08.03.01 «Строительство»** разработаны в соответствии с нормативными документами, представленными в программе. Оценочные и методические материалы по дисциплине **«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»** предназначены для текущего контроля и промежуточной аттестации и представляют собой совокупность разработанных кафедрой **«Философия, социология и лингвистика»** материалов для установления уровня и качества достижения обучающимися результатов обучения.

Задачами оценочных и методических материалов является контроль и управление процессом освоения обучающимися компетенций, заявленных в образовательной программе по данному направлению подготовки **08.03.01 «Строительство»**, направленность (профиль) **«Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве»**.

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

- темами рефератов;
- заданиями к зачету.

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

#### **ОБЩИЕ ВЫВОДЫ**

На основании проведенной рецензии можно сделать заключение, что характер, структура, содержание рабочей программы, оценочных и методических материалов дисциплины **«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»** ОПОП ВО по направлению **08.03.01 «Строительство»** по программе **бакалавриата**, разработанная ст. преподавателем **М.А. Антоновой**) соответствует требованиям ФГОС ВО, современным требованиям отрасли, рынка труда, профессиональных стандартов направления подготовки **08.03.01 «Строительство»** направленность (профиль) **«Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве»** и могут быть рекомендованы к использованию.

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

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

*Подпись Кузнецова И.А. заверяю.*



**Аннотация**  
к рабочей программе дисциплины  
**«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»**  
по направлению **08.03.01 «Строительство»**  
направленность (профиль) **«Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве»**

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 **08.03.01 «Строительство»**.

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

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

Краткое содержание дисциплины:

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

И.о. заведующего кафедрой

  
\_\_\_\_\_ /  
подпись

/Ю.В.Георгиевская /  
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»)

---



## 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

08.03.01 «Строительство»  
(указывается наименование направления подготовки в соответствии с ФГОС ВО)


### Направленность (профиль)

«Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве»  
(указывается наименование профиля в соответствии с ОПОП)

Квалификация выпускника **бакалавр**

**Разработчик:**

ст. преподаватель \_\_\_\_\_  
(занимаемая должность,  
учёная степень, учёное звание)

  
(подпись) /М.А. Антонова/  
И.О.Ф.

Оценочные и методические материалы рассмотрены и утверждены на заседании кафедры «Философии, социологии и лингвистики» протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . 2023г.

И.о. заведующего кафедрой

  
(подпись) /Ю.В. Георгиевская /  
И.О.Ф.

**Согласовано:**


Председатель МКН «Строительство»  
направленность (профиль) «Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве»

  
(подпись) /Ю.А.Аляутдинова/  
И.О.Ф.

Начальник УМУ

  
(подпись) /И.В Аксютина /  
И.О.Ф

Специалист УМУ

  
(подпись) / Г.В. Кузнецова/  
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	6
1.2.1. Перечень оценочных средств текущего контроля успеваемости	6
1.2.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций по дисциплине на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	6
1.2.3. Шкала оценивания	12
2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	13
3. Перечень и характеристики процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций	15

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

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

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

Индекс и формулировка компетенции N	Индикаторы достижений компетенций, установленные ОПОП	Номер раздела дисциплины (в соответствии с п.5.1 РПД)						Формы контроля с конкретизацией задания	
		1	2	3	4	5	6		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и	УК-7.1 Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	Знать: методику оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	X						Реферат (темы 1,2,3)
		Уметь: оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	X						Зачет (вопрос №1,2)
		Иметь навыки: оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	X						
	УК-7.2 Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	Знать: методику оценки уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	X	X	X				Реферат (темы 9-15)
		Уметь: оценивать уровень развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	X	X	X				Зачет (вопрос №3)
		Иметь навыки: оценки уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	X	X	X				
	УК-7.3 Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма	Знать: методику выбора здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма						X	Реферат (темы 16-20)



технологий с учетом физиологических особенностей организма	Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма							X	Зачет (вопрос №4,5)
	Иметь навыки: выбора здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма							X	
УК-7.4 Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	Знать: методику выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	X	X	X	X	X			Реферат (темы 21-24)
	Уметь: выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	X	X	X	X	X			
	Иметь навыки: выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	X	X	X	X	X			
УК-7.5 Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	Знать: способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте							X	Реферат (темы 4-8)
	Уметь: выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте							X	
	Иметь навыки: выбора способов и приемов для профилактики профессиональных							X	
									Зачет (вопросы №8,9,10,11)

	о утомления на рабочем месте	заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте							
--	------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

## 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	УК-7.1 Оценка влияния образа жизни на здоровье и	<b>Знает:</b> методику оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	Обучающийся не знает методику оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку	Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные	Обучающийся твердо знает материал, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос	Обучающийся знает научную терминологию, глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе-

уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	физическую подготовку человека		человека	формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала		последовательно, чётко и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий
		<b>Умеет:</b> оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	Не умеет оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	В целом успешное, но не системное умение оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, умение оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	Сформированное умение оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека
		<b>Имеет навыки:</b> оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	Обучающийся не имеет навыков оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	В целом успешное, но не системное владение навыками оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающиеся отдельными ошибками владение навыками оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	Успешное и системное владение навыками оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека
	УК-7.2 Оценка уровня развития личных физических качеств, их качеств, показателей	<b>Знает:</b> методику оценки уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	Обучающийся не знает методику оценки уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные	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

ей собственн ого здоровья					стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий
	<b>Умеет:</b> оценивать уровень развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	Не умеет оценивать уровень развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	В целом успешное, но не системное умение оценивать уровень развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, умение оценивать уровень развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	Сформированное умение оценивать уровень развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья
	<b>Имеет навыки:</b> оценки уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	Обучающийся не имеет навыков оценки уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	В целом успешное, но не системное владение навыками оценки уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающиеся отдельными ошибками владение навыками оценки уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	Успешное и системное владение навыками оценки уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья
УК-7.3 Выбор здоровьес берегающ их технологи й с учетом физиолог	<b>Знает:</b> методику выбора здоровьесберегаю щих технологий с учетом физиологических особенностей организма	Обучающийся не знает методику выбора здоровьесберегаю щих технологий с учетом физиологических особенностей организма	Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической	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

	ических особенностей организма			последовательности в изложении программного материала		стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий
	<b>Умеет:</b> выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма	Не умеет выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма	В целом успешное, но не системное умение выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, умение выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма	Сформированное умение выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма	
	<b>Имеет навыки:</b> Выбора здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма	Обучающийся не имеет навыков выбора здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма	В целом успешное, но не системное владение навыками выбора здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающиеся отдельными ошибками владение навыками выбора здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма	Успешное и системное владение навыками выбора здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма	
УК-7.4 Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного здоровья и восстановления	<b>Знает:</b> методику выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления	Обучающийся не знает методику выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и	Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении	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	

физическ ого развития, коррекци и здоровья и восстанов ления работоспо собности	работоспособност и	восстановления работоспособност и	программного материала		ответом при видоизменении заданий
	<b>Умеет:</b> выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособност и	Не умеет выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособност и	В целом успешное, но не системное умение выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, умение выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	Сформированное умение выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности
	<b>Имеет навыки:</b> выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособност и	Обучающийся не имеет навыков выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособност и	В целом успешное, но не системное владение выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающиеся отдельными ошибками владение навыками выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	Успешное и системное владение навыками выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности
УК-7.5 Выбор рационал ьных	<b>Знает:</b> способы и приемы профилактики профессиональны	Обучающийся не знает способы и приемы профилактики	Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает	Обучающийся твердо знает материал, не допускает существенных	Обучающийся знает научную терминологию, глубоко и прочно усвоил программный

способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	х заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала	неточностей в ответе на вопрос	материал, исчерпывающе-последовательно, чётко и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий
	<b>Умеет:</b> выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	Не умеет выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	В целом успешное, но не системное умение выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, умение выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	Сформированное умение выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте
	<b>Имеет навыки:</b> выбора способов и приемов для профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	Обучающийся не имеет навыков выбора способов и приемов для профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	В целом успешное, но не системное владение навыками выбора способов и приемов для профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающиеся отдельными ошибками владение навыками выбора способов и приемов для профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	Успешное и системное владение навыками выбора способов и приемов для профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте

					утомления на рабочем месте	
--	--	--	--	--	----------------------------	--

### 1.2.3. Шкала оценивания

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



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

**ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ:**

**2.1. Зачет**

*а) типовые задания к зачету:*

*Умеет, имеет навыки (УК-7.1):*

1. Бег 100 м
2. Бег 1000 м

*Умеет, имеет навыки (УК-7.2):*

3. Поднимание /сед./ и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой

*Умеет, имеет навыки (УК-7.3):*

4. Прыжок в длину с разбега
5. Прыжки со скакалкой за 1 мин

*Умеет, имеет навыки (УК-7.4):*

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

*Умеет, имеет навыки (УК-7.5):*

8. Наклон вперед из положения сидя
9. Поднимание ног в висе на гимнастической 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 гимнастической стенке до угла 90	8	Менее 8
10	Приседание на одной ноге, опора о стену (кол. раз)	8	Менее 8
11	Приседание (кол-во раз в мин.)	40	Менее 40

**ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ:**

## 2.2. Реферат

### а) темы рефератов

#### *УК-7.1 (знает):*

1. Влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека
2. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
3. Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции, прыжки, метания)

#### *УК-7.5 (знает):*

4. Способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте
5. Профилактика травматизма на учебных занятиях по физической культуре.
6. Профилактическое значение ФК и спорта для здорового и больного студента.
7. Правила соревнований в легкой атлетике.
8. Правила и техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями

#### *УК-7.2 (знает):*

9. Развитие личных физических качеств, показателей собственного здоровья.
10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
11. Спортивные достижения, выдающиеся легкоатлеты.
12. Физическое воспитание для профессионально-личностного развития.
13. Физическое самосовершенствование
14. История развития легкой атлетики в России
15. Спортивные соревнования в вузе.

#### *УК-7.3 (знает):*

16. Здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма.
17. Методические основы оздоровительной физической культуры.
18. Средства укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
19. Основы здорового образа жизни студентов.
20. Формирование здорового образа и стиля жизни.

#### *УК-7.4 (знает):*

21. Методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления.
22. Методика развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости) на учебных занятиях со студентами.
23. Средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.
24. 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 объем 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.
5	Зачтено	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровнях «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».
6	Не зачтено	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровне «неудовлетворительно».

### **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 успеваемости 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 или зачтено/незачтено	Журнал успеваемости преподавателя

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


**на 2024- 2025 учебный год**

Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры «Философия, социология и лингвистика», протокол № 9 от 16 апреля 2024 г.

И.о. зав. кафедрой

доцент., к.с.н.

ученая степень, ученое звание

  
\_\_\_\_\_

подпись

/ Ю.В. Георгиевская/

И.О. Фамилия

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. В п.8.1 внесены следующие изменения:

а) Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учебник / М. Ф. Иваницкий ; под ред. Б. А. Никитюк, А. А. Гладышевой, В. Ф. Судзиловского. – 17-е изд. – Москва : Спорт, 2023. – 624 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699122> (дата обращения: 07.04.2024). – ISBN 978-5-907601-22-2. – Текст : электронный.

б) Солодков, А. С. Физиология человека : общая, спортивная, возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – 11-е изд. – Москва : Спорт, 2023. – 624 с. : ил., табл., схем., граф. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699132> (дата обращения: 07.04.2024). – ISBN 978-5-907601-21-5. – Текст : электронный.

Составители изменений и дополнений:

доцент., к.пед.н.

ученая степень, ученое звание

  
\_\_\_\_\_

подпись

/ О.О. Куралева


И.О. Фамилия

Председатель МКН «Строительство»

направленность (профиль) «Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве»

доцент, к.т.н.

ученая степень, ученое звание

  
\_\_\_\_\_

подпись

/ Ю.А.Аляутдинова /

И.О. Фамилия

« 16 » апреля 2024 г.