

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

УТВЕРЖДАЮ



«18» апреля 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины

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

По направлению подготовки

38.03.01 «Экономика»

(указывается наименование специальности в соответствии с ФГОС ВО)

Направленность (профиль)

«Ценообразование и сметное дело 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)

/А.М. Стрельников/
И.О.Ф.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Философия, социология и лингвистика» протокол № 9 от 15. 04. 2025г.

И. о. заведующего кафедрой



(подпись)

/Ю. В. Георгиевская/
И.О.Ф.

Согласовано:

Председатель МКН «Экономика»,
направленность (профиль)

«Ценообразование и сметное дело в строительстве»



(подпись)

/И.А. Митченко/
И. О. Ф

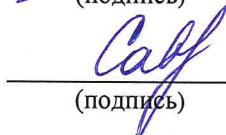
Начальник УМУ



(подпись)

/О.Н. Беспалова/
И.О.Ф.

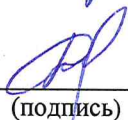
Специалист УМУ



(подпись)

/Ю.Ю. Савенкова/
И. О. Ф.

Начальник УИТ



(подпись)

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

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» является углубление уровня освоения компетенций, обучающихся в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика».

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

УК-6 - Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;

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:

Знать:

- 31 УК-6.1. основные приемы эффективного управления собственным временем;
- 32 УК-6.1. основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни.
- 31 УК-7.1. виды физических упражнений;
- 32 УК-7.1. роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;
- 33 УК-7.1. научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни;

Уметь:

- У1 УК-6.2. эффективно планировать и контролировать собственное время;
- У2 УК-6.2. использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения.
- У1 УК-7.2. применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;
- У2 УК-7.2. использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

Владеть:

- В1 УК-6.3. методами управления собственным временем;
- В2 УК-6.3. технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков.
- В3 УК-6.3. методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.
- В1 УК-7.3. средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

При изучении дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» реализуется физическое 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 дисциплины «Физическая культура» из школьного курса.

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

Форма обучения	Очная	Очно-заочная
1	2	3
Трудоемкость в зачетных единицах:	<i>ОПОП не предусмотрены</i>	<i>ОПОП не предусмотрены</i>
Лекции (Л)	<i>учебным планом не предусмотрены</i>	<i>учебным планом не предусмотрены</i>
Лабораторные занятия (ЛЗ)	<i>учебным планом не предусмотрены</i>	<i>учебным планом не предусмотрены</i>
Практические занятия (ПЗ)	1 семестр - 36 часов; 2 семестр – 52 часа; 3 семестр – 68 часов; 4 семестр – 52 часа; 5 семестр – 52 часа; 6 семестр - 68 часов; всего - 328 часов	1 семестр - 34 часа; 2 семестр – 34 часа; 3 семестр – 34 часа; всего – 102 часа
Самостоятельная работа (СР)	<i>учебным планом не предусмотрены</i>	1 семестр - 70 часов; 2 семестр – 70 часов; 3 семестр – 86 часов; всего – 226 часов
Форма текущего контроля:		
Контрольная работа	<i>учебным планом не предусмотрены</i>	<i>учебным планом не предусмотрены</i>
Форма промежуточной аттестации:		
Экзамены	<i>учебным планом не предусмотрены</i>	<i>учебным планом не предусмотрены</i>
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	<i>учебным планом не предусмотрены</i>	<i>учебным планом не предусмотрены</i>
Курсовая работа	<i>учебным планом не предусмотрены</i>	<i>учебным планом не предусмотрены</i>
Курсовой проект	<i>учебным планом не предусмотрены</i>	<i>учебным планом не предусмотрены</i>

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.	36	1	-	-	36	-	Зачет
2	Раздел 2. Спортивная ходьба.	52	2	-	-	52	-	
3	Раздел 3. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.	68	3	-	-	68	-	
4	Раздел 4. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	52	4	-	-	52	-	
5	Раздел 5. Легкоатлетические эстафеты	52	5	-	-	52	-	
6	Раздел 6. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	68	6	-	-	68	-	
	Итого:	328				328		

5.1.2. Заочная форма обучения

«ОПОП не предусмотрено»

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.	34	1	-	-	15	19	Зачет
2	Раздел 2. Спортивная ходьба.	70	2	-	-	15	55	
3	Раздел 3. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.	34	3	-	-	15	19	
4	Раздел 4. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	70	4	-	-	15	55	
5	Раздел 5. Легкоатлетические эстафеты	34	5	-	-	15	19	
6	Раздел 6. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	86	6	-	-	27	59	
	Итого:	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.	<u>Роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. Методы и средства укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</u> Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, вовремя и после окончания проведения занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Первая помощь при травмах.
2	Раздел 2. Спортивная ходьба.	<u>Эффективное планирование и контроль собственного времени. Виды физических упражнений:</u> ходьба. 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 с помощью <u>методов саморегуляции, саморазвития и самообучения.</u>
3	Раздел 3. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.	<u>Разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. Виды физических упражнений:</u> бег. Бег, как средство физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. Бег на дистанцию 100 м с <u>основными методиками самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни.</u> Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60м.): бег с ускорением с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени; бег прыжковыми шагами. Бег с изменением скорости. Контрольный бег 60-100м. Бег на дистанцию 200; 400м. Знакомство с особенностями бега по повороту. Низкий старт в поворот. Бег по кругу. Стартовые ускорения. Бег с различной интенсивностью на отрезках от 150 до 250м. Контрольный бег 200, 400м. на результат. Бег 800, 1000, 1500, 2000, 3000м. без учета времени. Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции в среднем темпе по прямой, по выражу, финиширование. Техника постановки ног на грунт.

		Ускорения по прямой и виражу. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног; упражнения для развития силы, быстроты, выносливости. Упражнения на дыхание и расслабление.
4	Раздел 4. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	<u>Научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Разнообразные средства физической культуры: отталкивание, прыжок, приземление. Средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Обучение технике прыжка. Технология приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков.</u> Напрыгивание на планку. Отталкивание. Полет. Приземление. Серийные прыжки. Прыжки с места в яму с песком. Прыжки в яму через препятствие с места. Отталкивание с места с выведением таза. То же, с движением рук. Прыжки в яму с тумбы. Выполнение прыжка с места в прыжковую яму на результат. Знакомство с техникой прыжка: рассказ, показ; выполнение пробных попыток. Серийные прыжки. Изучение отталкивания: имитация постановки ноги на отталкивание; отталкивание с шага, с 2-х шагов, с 3-х шагов, с 5-ти шагов. Прыжки в шаге серийно, отталкиваясь на каждый 3,5 шаг. Напрыгивание на планку. Разбег. Подбор оптимальной длины и скорости разбега. Полет. Для изучения полетной фазы выполнять отталкивания с тумбы; прыжки через барьер; прыжки с доставанием подвешенного предмета. Приземление. Приземление на согнутые ноги; с использованием ориентира для приземления. Прыжки с короткого и полного разбега.
5	Раздел 5. Легкоатлетические эстафеты	<u>Методы управления собственным временем. Виды физических упражнений:</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 команд. Правила соревнований, <u>методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.</u> Эстафеты с прикладными упражнениями: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии.
6	Раздел 6. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	<u>Основные приемы эффективного управления собственным временем.</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 - «ОПОП не предусмотрено».

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 реферату Подготовка к зачету	[2], [3]
2	Раздел 2. Спортивная ходьба.	Подготовка к практическому занятию Подготовка к реферату Подготовка к зачету	[2], [5-7]
3	Раздел 3. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.	Подготовка к практическому занятию Подготовка к реферату Подготовка к зачету	[1], [3-4]
4	Раздел 4. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	Подготовка к практическому занятию Подготовка к реферату Подготовка к зачету	[1], [3-4]
5	Раздел 5. Лёгкоатлетические эстафеты	Подготовка к практическому занятию Подготовка к реферату Подготовка к зачету	[1], [3-4]
6	Раздел 6. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	Подготовка к практическому занятию Подготовка к реферату Подготовка к зачету	[1], [3-4]

5.2.5. Темы контрольных работ *«учебным планом не предусмотрены»*

5.2.6. Темы курсовых проектов/ курсовых работ *«учебным планом не предусмотрены»*

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Организация деятельности студента
<u>Практическое занятие</u> 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. <u>Самостоятельная работа</u> 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 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.

Подготовка к зачету

Подготовка студентов к зачету включает три стадии:

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

7. Образовательные технологии

Перечень образовательных технологий, используемых при изучении дисциплины

Традиционные образовательные технологии

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

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

Интерактивные технологии

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

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

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

а) основная учебная литература:

1. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие для студентов. Иванков Ч., Литвинов С.А. Москва, Издательство: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2024. – 304 с.
https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429625&sr=1
2. Кравчук В.И. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика»)/ Кравчук В.И.— Электрон. текстовые данные.— Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2023.— 184 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/56428.html>.
3. Шубина Н.Г., Шубин М.С. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебное пособие/ Шубина Н.Г., Шубин М.С., Чемов В.В., Костюков В.В., Краснодар: КГУ ФК СиТ, 2024.-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, 2024.-103 с.
https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=439101&sr=1
5. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: учебное пособие / Грудницкая Н. Н., Мазакова Т. В. Ставрополь, Издательство: СКФУ, 2024.-131с.
https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=457279&sr=1

в) перечень учебно-методического обеспечения:

6. Методические указания «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» по самостоятельной работе, направления подготовки «Ценообразование и сметное дело в строительстве» А.М. Стрельников, г. Астрахань, 2025, ГБОУ АО ВО «АГАСУ», 42 - с.
<https://next.astrakhan.ru/index.php/s/aEYpi2E8xSoK6cJ>

г) перечень онлайн курсов:

7. Онлайн курс «Физическая культура»
<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

- 7-Zip;
- Adobe Acrobat Reader DC;
- Apache Open Office;
- VLC media player;
- Kaspersky Endpoint Security
- Yandex browser

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

1. Электронная информационно-образовательная среда Университета (<http://moodle.aucu.ru>).
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека» (<https://biblioclub.ru/>).
3. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» (<http://www.iprbookshop.ru>).
4. Научная электронная библиотека (<http://www.elibrary.ru/>).
5. Консультант+ (<http://www.consultant-urist.ru/>).
6. Федеральный институт промышленной собственности (<http://www1.fips.ru/>)

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.	Учебная аудитория для проведения учебных занятий: 414056, г. Астрахань, ул. Татищева, 18, спортивный зал.	Спортивный зал Комплект учебной мебели Стол для настольного тенниса NEOTTEC Osaka зел. - 4 шт, Доска шахматная демонстрационная (90*90 см) - 2шт. Настольный теннис (стол, сетка, ракетки, шарики) – 2 шт. Гимнастическая скамейка - 14 шт. Лавочки гимнастические - 8 шт. Маты - 2 шт. Стенка гимнастическая - 6 шт. Секундомер - 2шт. Скакалка гимнастическая - 20 шт.
2.	Помещения для самостоятельной работы: 414056, г. Астрахань, ул. Татищева, 22а, № 201, 203; 414056, г. Астрахань, ул. Татищева, 18 а, библиотека, читальный зал.	№ 201 Комплект учебной мебели Компьютеры – 8 шт. Доступ к информационно – телекоммуникационной сети «Интернет» № 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).

**Лист внесения дополнений и изменений
в рабочую программу учебной дисциплины
«Элективная дисциплина
по физической культуре и спорту:
лёгкая атлетика»**

(наименование дисциплины)

на 2026-2027 учебный год

Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры «Философия, социология и лингвистика», протокол № 9 от 21 апреля 2026 г.

И.о. зав.кафедрой

доцент, канд. соц. наук
(ученая степень, ученое звание)


подпись

/Ю.В.Георгиевская/
И.О. Фамилия

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

В п.8.1. внесены следующие изменения:

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

1. Белявцева, О. С. Легкая атлетика для начинающих: учебно-методическое пособие / О. С. Белявцева, А. В. Шулаков, С. О. Скворцова. — Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2025. — 72 с. — ISBN 978-5-7014-1014-3. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/126970.html>
2. Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебно-методическое пособие / Е. В. Синельник, И. В. Руденко. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2025. — 127 с. — ISBN 978-5-91930-182-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121213.html>
3. Теория и методика избранного вида спорта: легкая атлетика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / В. А. Бурцев, Е. В. Бурцева, С. Д. Зорин, Д. М. Баширова. — Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2025. — 665 с
https://elibrary.ru/download/elibrary_50287520_43411843.pdf

Составитель изменений и дополнений:

старший преподаватель
(ученая степень, ученое звание)


подпись

/А.М.Стрельников/
И.О. Фамилия

Председатель МКН по направлению подготовки «Экономика»
направленность (профиль) «Ценообразование и сметное дело в строительстве»

доцент, канд. экон. наук
(ученая степень, ученое звание)


подпись

/И.А.Митченко/
И.О. Фамилия

21 апреля 2026 г.

РЕЦЕНЗИЯ

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

**ОПОП ВО по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика»,
направленность (профиль) «Ценообразование и сметное дело 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 38.03.01 «Экономика», по программе бакалавриата, разработанной в ГБОУ АО ВО "Астраханский государственный архитектурно-строительный университет", на кафедре Философия, социология и лингвистика (разработчик – ст. преподаватель А.М. Стрельников).

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 38.03.01 «Экономика», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020, № 954 и зарегистрированного в Минюсте России 25.08.2020, № 59425.

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

Представленные в Программе цели учебной дисциплины соответствуют требованиям ФГОС ВО направления подготовки 38.03.01 «Экономика», направленность (профиль) «Ценообразование и сметное дело в строительстве».

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

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

Учебная дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» взаимосвязана с другими дисциплинами ОПОП ВО по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика», направленность (профиль) «Ценообразование и сметное дело 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 38.03.01 «Экономика», направленность (профиль) «Ценообразование и сметное дело в строительстве».

Материально-техническое обеспечение соответствует требованиям ФГОС ВО направления подготовки 38.03.01 «Экономика» 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 38.03.01 «Экономика» 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 38.03.01 «Экономика», направленность (профиль) «Ценообразование и сметное дело в строительстве».

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

- темами к реферату;
- заданиями к зачету.

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

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ

На основании проведенной рецензии можно сделать заключение, что характер, структура, содержание рабочей программы, оценочных и методических материалов дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» ОПОП ВО по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» по программе бакалавриата, разработанных ст. преподавателем А.М. Стрельниковым соответствуют требованиям ФГОС ВО, современным требованиям отрасли, рынка труда, профессиональных стандартов направления подготовки 38.03.01 «Экономика», направленность (профиль) «Ценообразование и сметное дело в строительстве» и могут быть рекомендованы к использованию.

Рецензент:

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



/ Ю.О.Лобанова /
И.О.Ф.

РЕЦЕНЗИЯ

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

**ОПОП ВО по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика»,
направленность (профиль) «Ценообразование и сметное дело в
строительстве»
по программе бакалавриата**

О.О. Куралевой (далее по тексту рецензент), проведена рецензия рабочей программы, оценочных и методических материалов по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» ОПОП ВО по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика», по программе бакалавриата, разработанной в ГБОУ АО ВО "Астраханский государственный архитектурно-строительный университет", на кафедре Философия, социология и лингвистика (разработчик – ст. преподаватель А.М. Стрельников).

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 38.03.01 «Экономика», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020, № 954 и зарегистрированного в Минюсте России 25.08.2020, № 59425.

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

Представленные в Программе цели учебной дисциплины соответствуют требованиям ФГОС ВО направления подготовки 38.03.01 «Экономика», направленность (профиль) «Ценообразование и сметное дело в строительстве».

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

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

Учебная дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» взаимосвязана с другими дисциплинами ОПОП ВО по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика», направленность (профиль) «Ценообразование и сметное дело 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 38.03.01 «Экономика», направленность (профиль) «Ценообразование и сметное дело в строительстве».

Материально-техническое обеспечение соответствует требованиям ФГОС ВО направления подготовки 38.03.01 «Экономика» 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 38.03.01 «Экономика» 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 38.03.01 «Экономика», направленность (профиль) «Ценообразование и сметное дело в строительстве».

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

- темами к реферату;
- заданиями к зачету.

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

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ

На основании проведенной рецензии можно сделать заключение, что характер, структура, содержание рабочей программы, оценочных и методических материалов дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» ОПОП ВО по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» по программе бакалавриата, разработанных ст. преподавателем А.М. Стрельниковым соответствуют требованиям ФГОС ВО, современным требованиям отрасли, рынка труда, профессиональных стандартов направления подготовки 38.03.01 «Экономика», направленность (профиль) «Ценообразование и сметное дело в строительстве» и могут быть рекомендованы к использованию.

Рецензент:

канд. пед.наук, доцент кафедры ФСЛ
ГБОУ АО ВО «АГАСУ»

 /О.О. Куралева/

Подпись Куралевой О.О. заверяю:


*Специально на кадровому
руководителю* Сир - Д.О. Стрельников

Аннотация
к рабочей программе дисциплины
«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»
по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика»,
направленность (профиль) «Ценообразование и сметное дело 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 38.03.01 «Экономика».

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 дисциплины «Физическая культура» из школьного курса.

Краткое содержание дисциплины:

Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Раздел 2. Спортивная ходьба.

Раздел 3. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.

Раздел 4. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.

Раздел 5. Легкоатлетические эстафеты.

Раздел 6. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

И.о. заведующего кафедрой



подпись

Л.Ю.В. Георгиевская/
И.О.Ф.

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

УТВЕРЖДАЮ



И.о. ректора

/С.П. Стрелков /

(подпись)

И.О.Ф.

« 18 » апреля 2025г.

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

38.03.01 «Экономика»

(указывается наименование специальности в соответствии с ФГОС ВО)

Направленность (профиль)

«Ценообразование и сметное дело в строительстве»

(указывается наименование профиля в соответствии с ОПОП)

Кафедра

«Философия, социология и лингвистика»

Квалификация выпускника **бакалавр**

Астрахань – 2025

Разработчик:

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


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

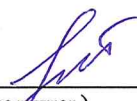
Оценочные и методические материалы рассмотрены и утверждены на заседании кафедры «Философии, социологии и лингвистики» протокол № 9 от 15. 04. 2025г.

И.о. заведующего кафедрой


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

Согласовано:

Председатель МКН «Экономика»,
направленность (профиль)
«Ценообразование и сметное дело в строительстве»


(подпись) / И.А. Митченко /
И. О. Ф

Начальник УМУ 
(подпись) / О.Н Беспалова /
И.О.Ф

Специалист УМУ 
(подпись) / Ю. Ю. Савенкова /
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	11
2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	12
3. Перечень и характеристики процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций	14

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

Оценочные и методические материалы являются 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	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-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	Знать: 31 УК-6.1. основные приемы эффективного управления собственным временем						X	Реферат (темы 1-14)
	32 УК-6.1. основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни			X				
	Уметь: У1 УК-6.2. эффективно планировать и контролировать собственное время		X					Зачет (вопросы 1-2)
	У2 УК-6.2. использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения		X					
	Владеть: В1 УК-6.3. методами управления собственным временем					X		Зачет (вопросы 3-5)
	В2 УК-6.3. технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков				X			
	В3 УК-6.3. методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни					X		
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	Знать: 31 УК-7.1. виды физических упражнений		X	X		X		Реферат (темы 15-24)
	32 УК-7.1. роль и значение физической культуры в жизни человека и общества	X						
	33 УК-7.1. научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни				X			

профессиональной деятельности.								
	Уметь: У1 УК-7.2. применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки			X	X			Зачет (вопросы 6-7)
	У2 УК-7.2. использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни				X			
	Владеть: В1 УК-7.3. средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	X						Зачет (вопросы 8-11)

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-6 - Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	Знает: З1 УК-6.1 основные приемы эффективного управления собственным временем	Обучающийся не знает и не понимает основные приемы эффективного управления собственным временем	Обучающийся знает основные приемы эффективного управления собственным временем в типовых ситуациях	Обучающийся знает и понимает основные приемы эффективного управления собственным временем в типовых ситуациях и ситуациях повышенной сложности	Обучающийся знает и понимает основные приемы эффективного управления собственным временем в типовых ситуациях повышенной сложности, а также в нестандартных и непредвиденных ситуациях, создавая при этом новые правила и алгоритмы действий

	Знает: 32 УК-6.1 основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни	Обучающийся не знает и не понимает основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни	Обучающийся знает основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни в типовых ситуациях	Обучающийся знает и понимает основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни в типовых ситуациях и ситуациях повышенной сложности	Обучающийся знает и понимает основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни в типовых ситуациях и ситуациях повышенной сложности, а также в нестандартных и непредвиденных ситуациях, создавая при этом новые правила и алгоритмы действий
	Умеет: У1 УК-6.2 эффективно планировать и контролировать собственное время	Обучающийся не умеет эффективно планировать и контролировать собственное время	Обучающийся умеет эффективно планировать и контролировать собственное время в типовых ситуациях	Обучающийся умеет эффективно планировать и контролировать собственное время в типовых ситуациях и ситуациях повышенной сложности	Обучающийся умеет эффективно планировать и контролировать собственное время в типовых ситуациях и ситуациях повышенной сложности, а также в нестандартных и непредвиденных ситуациях, создавая при этом новые правила и алгоритмы действий
	Умеет: У2 УК-6.2 использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения	Обучающийся не умеет использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения	Обучающийся умеет использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения в типовых ситуациях	Обучающийся умеет использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения в типовых ситуациях и ситуациях повышенной сложности	Обучающийся умеет использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения в типовых ситуациях и ситуациях повышенной сложности, а также в нестандартных и непредвиденных ситуациях, создавая при этом новые правила и алгоритмы действий
	Владеет: В1 УК-6.3 методами управления	Обучающийся не владеет методами управления	Обучающийся владеет методами управления собственным	Обучающийся владеет методами управления собственным	Обучающийся владеет методами управления собственным временем в типовых ситуациях и

	собственным временем	собственным временем	временем в типовых ситуациях	временем в типовых ситуациях и ситуациях повышенной сложности	ситуациях повышенной сложности, а также в нестандартных и непредвиденных ситуациях, создавая при этом новые правила и алгоритмы действий
	Владеет: В2 УК-6.3 технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков	Обучающийся не владеет технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков	Обучающийся владеет технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков в типовых ситуациях	Обучающийся владеет технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков в типовых ситуациях и ситуациях повышенной сложности	Обучающийся владеет технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков в типовых ситуациях и ситуациях повышенной сложности, а также в нестандартных и непредвиденных ситуациях, создавая при этом новые правила и алгоритмы действий
	Владеет: В3 УК-6.3 методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни	Обучающийся не владеет методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни	Обучающийся владеет методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни в типовых ситуациях	Обучающийся владеет методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни в типовых ситуациях и ситуациях повышенной сложности	Обучающийся владеет методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни в типовых ситуациях и ситуациях повышенной сложности, а также в нестандартных и непредвиденных ситуациях, создавая при этом новые правила и алгоритмы действий
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	Знает: 31 УК-7.1 виды физических упражнений	Обучающийся не знает и не понимает виды физических упражнений	Обучающийся знает виды физических упражнений в типовых ситуациях	Обучающийся знает и понимает виды физических упражнений в типовых ситуациях и ситуациях	Обучающийся знает и понимает виды физических упражнений в типовых ситуациях и ситуациях повышенной сложности, а также в нестандартных и непредвиденных ситуациях,

социальной и профессиональной деятельности.				повышенной сложности	создавая при этом новые правила и алгоритмы действий
	Знает: 32 УК-7.1 роль и значение физической культуры в жизни человека и общества	Обучающийся не знает и не понимает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества	Обучающийся знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества в типовых ситуациях	Обучающийся знает и понимает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества в типовых ситуациях и ситуациях повышенной сложности	Обучающийся знает и понимает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества в типовых ситуациях и ситуациях повышенной сложности, а также в нестандартных и непредвиденных ситуациях, создавая при этом новые правила и алгоритмы действий
	Знает: 33 УК-7.1 научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	Обучающийся не знает и не понимает научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	Обучающийся знает научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни в типовых ситуациях	Обучающийся знает и понимает научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни в типовых ситуациях и ситуациях повышенной сложности	Обучающийся знает и понимает научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни в типовых ситуациях и ситуациях повышенной сложности, а также в нестандартных и непредвиденных ситуациях, создавая при этом новые правила и алгоритмы действий
	Умеет: У1 УК-7.2 применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления	Обучающийся не умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления	Обучающийся умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической	Обучающийся умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической	Обучающийся умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки в типовых ситуациях и ситуациях повышенной сложности, а также в

	здоровья и психофизической подготовки	здоровья и психофизической подготовки	подготовки в типовых ситуациях	подготовки в типовых ситуациях и ситуациях повышенной сложности	нестандартных и непредвиденных ситуациях, создавая при этом новые правила и алгоритмы действий
	Умеет: У2 УК-7.2 использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Обучающийся не умеет использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Обучающийся умеет использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни в типовых ситуациях	Обучающийся умеет использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни в типовых ситуациях и ситуациях повышенной сложности	Обучающийся умеет использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни в типовых ситуациях и ситуациях повышенной сложности, а также в нестандартных и непредвиденных ситуациях, создавая при этом новые правила и алгоритмы действий
	Владеет: В1 УК-7.3 средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в типовых ситуациях	Обучающийся владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в типовых ситуациях и ситуациях повышенной сложности	Обучающийся владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в типовых ситуациях и ситуациях повышенной сложности, а также в нестандартных и непредвиденных ситуациях, создавая при этом новые правила и алгоритмы действий

1.2.3. Шкала оценивания

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

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

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ:

2.1. Зачет

а) типовые задания к зачету

УК-6 (уметь):

1. Бег 100 м
2. Бег 1000 м

УК-6 (владеть):

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

УК-7 (уметь):

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

УК-7 (владеть):

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

б) критерии оценивания:

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

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ:

2.2. Реферат

а) темы рефератов

УК-6 (знать):

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

УК-7(знать):

15. Основные приемы оказания первой помощи.
16. Спортивные соревнования в вузе.
17. Средства укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
18. Методика развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости) на учебных занятиях со студентами.
19. Спортивные достижения, выдающиеся легкоатлеты
20. Методические основы оздоровительной физической культуры.
21. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма
22. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
23. Профилактика травматизма на учебных занятиях по физической культуре.
24. Профилактическое значение ФК и спорта для здорового и больного студента.

б) критерии оценивания

При оценке работы студента учитывается:

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

8. Качество сообщения и ответов на вопросы при защите реферата

№ п/п	Оценка	Критерии оценки
1	Отлично	Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
2	Хорошо	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
3	Удовлетворительно	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.
4	Неудовлетворительно	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

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

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

Перечень и характеристика процедур текущего контроля 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/не зачтено	Ведомость, зачетная книжка
2.	Реферат	Систематически на занятиях	По пятибалльной шкале	Журнал успеваемости преподавателя