

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

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

Е.В.Богдалова/

И. О. Ф.

31 мая 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины

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

По специальности

20.05.01 «Пожарная безопасность»

(указывается наименование специальности в соответствии с ФГОС ВО)

Кафедра

«Философия, социология и лингвистика»

Квалификация выпускника: *специалист*

Разработчики:

доцент, к.пед.н.

(занимаемая должность,
учёная степень, учёное звание)


(подпись)

/А.А. Рязанцев/
И.О.Ф.

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

И. о. заведующего кафедрой


(подпись)

/А. В. Сызранов/
И.О.Ф.

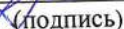
Согласовано:

Председатель МКС «Пожарная безопасность»


(подпись)

/О.А. Аксюткина/
И.О.Ф.

Начальник УМУ


(подпись)

/И.В. Аксюткина/
И.О.Ф.

Специалист УМУ


(подпись)

/Е.С. Коваленко/
И. О. Ф.

Начальник УИТ


(подпись)

/С.В. Пригаро /
И. О. Ф.

Заведующая научной библиотекой


(подпись)

/Р.С. Хайдикешова/
И. О. Ф.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» является углубление уровня освоения компетенций обучающихся в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 20.05.01 «Пожарная безопасность».

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

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

Знать:

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

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

Уметь:

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

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

Иметь навыки:

- физического самосовершенствования (УК-7);

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

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

3. Место дисциплины в структуре ОПОП специалитета

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

Дисциплина базируется на знаниях, полученных в рамках изучения следующих дисциплин: «Физическая культура» из школьного курса.

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

Форма обучения	Очная	Заочная
1	2	3
Трудоемкость в зачетных единицах:	<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; всего - 328 часов	1 семестр - 2 часа; 2 семестр – 2 часа; 3 семестр – 2 часа; 4 семестр – 2 часа; 5 семестр – 2 часа; 6 семестр - 2 часа; всего - 12 часов
Самостоятельная работа (СР)	Учебным планом не предусмотрены	1 семестр - 50 часов; 2 семестр – 50 часов; 3 семестр – 50 часов; 4 семестр – 50 часов; 5 семестр – 50 часов; 6 семестр – 66 часов; всего - 316 часов
Форма текущего контроля:		
Контрольная работа	Учебным планом не предусмотрены	Учебным планом не предусмотрены
Форма промежуточной аттестации:		
Экзамены	Учебным планом не предусмотрены	Учебным планом не предусмотрены
Зачет	семестр – 1 семестр - 2 семестр - 3 семестр - 4 семестр - 5 семестр – 6	семестр – 6
Зачет с оценкой	Учебным планом не предусмотрены	Учебным планом не предусмотрены
Курсовая работа	Учебным планом не предусмотрены	Учебным планом не предусмотрены
Курсовой проект	Учебным планом не предусмотрены	Учебным планом не предусмотрены

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

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

5.1.1. Очная форма обучения

5.1.1.1. 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					
				Л	ЛЗ	ПЗ	СР		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.	52	1	-	-	52	-	Зачет	
2	Раздел 2. Спортивная ходьба.	52	2	-	-	52	-		
3	Раздел 3. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.	52	3	-	-	52	-		
4	Раздел 4. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	52	4	-	-	52	-		
5	Раздел 5. Лёгкоатлетические эстафеты	52	5	-	-	52	-		
6	Раздел 6. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	68	6	-	-	68	-		
	Итого:	328				328			

5.1.2. Заочная форма обучения

5.1.2. Заочная форма обучения					Распределение трудоемкости раздела (в часах) по типам учебных занятий и работы обучающихся				Форма текущего контроля и промежуточной аттестации
№ п/п	Раздел дисциплины (по семестрам)	Всего часов на раздел	Семестр	контактная					
				Л	ЛЗ	ПЗ	СР		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.	52	1	-	-	2	50	Зачет	
2	Раздел 2. Спортивная ходьба.	52	2	-	-	2	50		
3	Раздел 3. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.	52	3	-	-	2	50		
4	Раздел 4. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	52	4	-	-	2	50		
5	Раздел 5. Лёгкоатлетические эстафеты	52	5	-	-	2	50		
6	Раздел 6. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	68	6	-	-	2	66		
	Итого:	328				12	316		

5.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам

5.2.1. Содержание лекционных занятий учебным планом не предусмотрены

5.2.2. Содержание лабораторных занятий учебным планом не предусмотрены

5.2.3. Содержание практических занятий

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	2	3
1	Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Организация занятий физической культурой и спортом. Необходимые знания в области культуры здоровья, медицины, гигиены, противоэпидемиологических мероприятий, методик спортивных тренировок. Физическое самосовершенствование. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Физическая культура и основные составляющие здорового образа жизни. Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, 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.	Спортивная ходьба как компонент здорового образа жизни. История спортивной ходьбы. Техника ходьбы: старт, стартовое ускорение, ходьба на дистанции, финиширование. Изучение движения ног: ходьба по прямой линии по отметкам; по кругу или «змейкой»; в гору; по мягкому грунту. Выполнение упражнений на месте: ходьба с прямыми ногами; ходьба широким шагом с поворотом таза вокруг вертикальной оси. Ходьба на короткие, средние и длинные дистанции. Применение базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах с целью популяризации безопасного и здорового образа жизни. Специальные упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60 м.) с учетом социально-психологических особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья. Взаимодействие с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность в социальной и профессиональной сферах
3	Раздел 3. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.	Воспитание интереса и потребности в систематических занятиях физической культурой. Методы физической культуры и спорта: бег. Физическое самосовершенствование. Физическая культура и основные составляющие здорового образа жизни. Бег как средство физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. Бег на дистанцию 100 м. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения

		(выполняются сериями на дистанции 20-60м.): бег с ускорением с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени; бег прыжковыми шагами. Бег с изменением скорости. Контрольный бег 60-100м. Бег на дистанцию 200; 400м. Знакомство с особенностями бега по повороту. Низкий старт в поворот. Бег по кругу. Стартовые ускорения. Бег с различной интенсивностью на отрезках от 150 до 250м. Контрольный бег 200, 400м. на результат. Бег 800, 1000, 1500, 2000, 3000м. без учета времени. Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции в среднем темпе по прямой, по виражу, финиширование. Техника постановки ног на грунт. Ускорения по прямой и виражу. Упражнения на дыхание и расслабление.
4	Раздел 4. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	Методы физической культуры и спорта: отталкивание, прыжок, приземление. Недискриминационное взаимодействие при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности, с учетом социально-психологических особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья. Применение базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах. Взаимодействие с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность в социальной и профессиональной сферах. Обучение технике прыжка. Напрыгивание на планку. Отталкивание. Полет. Приземление. Серийные прыжки. Прыжки с места в яму с песком. Прыжки в яму через препятствие с места. Отталкивание с места с выведением таза. То же, с движением рук. Прыжки в яму с тумбы. Выполнение прыжка с места в прыжковую яму на результат. Знакомство с техникой прыжка: рассказ, показ; выполнение пробных попыток. Серийные прыжки. Изучение отталкивания: имитация постановки ноги на отталкивание; отталкивание с шага, с 2-х шагов, с 3-х шагов, с 5-ти шагов. Прыжки в шаге серийно, отталкиваясь на каждый 3,5 шаг. Напрыгивание на планку. Разбег. Подбор оптимальной длины и скорости разбега. Полет. Для изучения полетной фазы выполнять отталкивания с тумбы; прыжки через барьер; прыжки с доставанием подвешенного предмета. Приземление. Приземление на согнутые ноги; с использованием ориентира для приземления. Прыжки с короткого и полного разбега.
5	Раздел 5. Лёгкоатлетические эстафеты	Методы физической культуры и спорта: эстафеты (4/100, 4/200, 4/400). Техника эстафетного бега. Физическое самосовершенствование. Использование методов и средств физической культуры для обеспе-

		чения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Физическая культура и основные составляющие здорового образа жизни. Рассказ, показ техники эстафетного бега, коридора для передачи. Передача эстафетной палочки в парах на месте; в ходьбе; в медленном беге; в парах на отрезках 50-60 м. Передача палочки в коридорах парами по нескольким дорожкам. Соревнования команд. Правила соревнований. Эстафеты с прикладными упражнениями: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии.
6	Раздел 6. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	Недискриминационное взаимодействие при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности, с учетом социально-психологических особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья. Применение базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах. Взаимодействие с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность в социальной и профессиональной сферах. Анализ эксперимента для повышения качества выбранной методики. Игры малой, средней и большой подвижности с элементами легкой атлетики.

5.2.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Очная форма обучения – «ОПОП не предусмотрены».

Заочная форма обучения

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание	Учебно-методическое обеспечение
1	2	3	4
1	Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Подготовка к реферату Подготовка к зачету	[2], [3]
2	Раздел 2. Спортивная ходьба.	Подготовка к реферату Подготовка к зачету	[2], [5-11]
3	Раздел 3. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.	Подготовка к реферату Подготовка к зачету	[1], [3]
4	Раздел 4. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	Подготовка к реферату Подготовка к зачету	[1], [3]
5	Раздел 5. Лёгкоатлетические эстафеты	Подготовка к реферату Подготовка к зачету	[1], [3]
6	Раздел 6. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	Подготовка к реферату 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

Организация деятельности студента	
Практическое занятие	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.
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа студента над усвоением учебного материала по учебной дисциплине может выполняться в помещениях для самостоятельной работы, а также в домашних условиях. Содержание самостоятельной работы студента определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя. Самостоятельная работа в аудиторное время может включать: – работу со справочной и методической литературой; Самостоятельная работа во внеаудиторное время может состоять из: – подготовки к практическим занятиям; – изучения учебной и научной литературы; – подготовки к рефератам; – выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями кафедры на их еженедельных консультациях.
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, содержащиеся в билете.

7. Образовательные технологии

Перечень образовательных технологий, используемых при изучении дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика».

Традиционные образовательные технологии

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

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

Интерактивные технологии

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

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

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

а) основная учебная литература:

1. Иванов, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие / Ч. Иванов, С.А.Литвинов. - Москва: Владос, 2015. – 304 с. : ил.
https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429625&sr=1
2. Кравчук, В.И. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика») / В.И.Кравчук. — Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013.— 184 с. — ISBN 978-5-94839-402-5/ — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/56428.html>
3. Шубина Н.Г. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебное пособие / Шубина Н.Г., Шубин М.С., Чемов В.В., Костюков В.В., Краснодар: КГУ ФК СпТ, 2019.-115 с.
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37598419>

б) дополнительная учебная литература:

4. Витун, В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие. / В.Г. Витун, В.Е.Витун; Оренбургский государственный университет. -Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015.-103 с. : табл. https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=439101&sr=1
5. Грудницкая, Н.Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая, Т.В.Мазакова; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет (СКФУ), 2015.-131с. : табл. https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=457279&sr=1

в) перечень учебно-методического обеспечения:

6. Учебно-методическое пособие «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» А.А. Рязанцев, г. Астрахань, 2016, ГАОУ АО ВО «АГАСУ», 54- с.
<http://moodle.aucu.ru/course/view.php?id=373>

г) перечень онлайн курсов:

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

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

1. Office 365 A1
2. Apache Open Office;
3. 7-Zip;
4. Adobe Acrobat Reader DC;
5. Internet Explorer;
6. Google Chrome;
7. Azure Dev Toolsfor Teaching;
8. VLC mediaplayer;

9. Kaspersky Endpoint Security;
10. WinArc;
11. Yandex браузер.

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

1. Электронная информационно-образовательная среда Университета: (<http://edu.aucu.ru>, <http://moodle.aucu.ru>).
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека» (<https://biblioclub.ru/>).
3. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» (www.iprbookshop.ru).
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.	Спортивный зал Комплект учебной мебели Стол для настольного тенниса НЕ-ОТТЕСОsаказел. - 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;	№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»

	414056, г. Астрахань, ул. Татищева, 18а, библиотека, читальный зал.	библиотека, читальный зал Комплект учебной мебели Компьютеры - 4 шт. Доступ к информационно – телекомму- никационной сети «Интернет»
--	--	--

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

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

РЕЦЕНЗИЯ

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

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

Ю.О. Лобановой (далее по тексту рецензент), проведена рецензия рабочей программы, оценочных и методических материалов по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» ОПОП ВО по специальности 20.05.01 *«Пожарная безопасность»*, по программе *специалитета*, разработанной в ГАОУ АО ВО "Астраханский государственный архитектурно-строительный университет", на кафедре *Философия, социология и лингвистика* (разработчик – доцент, к.пед.н., доцент А.А. Рязанцев).

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

Предъявленная рабочая программа учебной дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» (далее по тексту Программа) соответствует требованиям ФГОС ВО по специальности 20.05.01 *«Пожарная безопасность»*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 25.05.2020г. № 679 и зарегистрированного в Минюсте России 06.07.2020г. № 58838.

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

Представленные в Программе цели учебной дисциплины соответствуют требованиям ФГОС ВО специальности 20.05.01 *«Пожарная безопасность»*.

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

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

Учебная дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» взаимосвязана с другими дисциплинами ОПОП ВО по специальности 20.05.01 *«Пожарная безопасность»* и возможность дублирования в содержании не выявлена.

Представленная Программа предполагает использование современных образовательных технологий при реализации различных видов учебной работы. Формы образовательных технологий соответствуют специфике дисциплины.

Представленные и описанные в Программе формы текущей оценки знаний соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Промежуточная аттестация знаний *специалиста*, предусмотренная Программой, осуществляется в форме *зачета*. Формы оценки знаний, представленные в Рабочей программе, соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины представлено основной, дополнительной литературой, интернет-ресурсами и соответствует требованиям ФГОС ВО по специальности 20.05.01 «Пожарная безопасность».

Материально-техническое обеспечение соответствует требованиям ФГОС ВО специальности 20.05.01 «Пожарная безопасность» и специфике дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» и обеспечивает использование современных образовательных, в том числе интерактивных методов обучения.

Представленные на рецензию оценочные и методические материалы специальности 20.05.01 «Пожарная безопасность» разработаны в соответствии с нормативными документами, представленными в программе. Оценочные и методические материалы по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» предназначены для текущего контроля и промежуточной аттестации и представляют собой совокупность разработанных кафедрой «Философия, социология и лингвистика» материалов для установления уровня и качества достижения обучающимися результатов обучения.

Задачами оценочных и методических материалов является контроль и управление процессом освоения обучающимися компетенций, заявленных в образовательной программе по данной специальности 20.05.01 «Пожарная безопасность».

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

- тестовыми к реферату;
- заданиями к зачету.

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

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ

На основании проведенной рецензии можно сделать заключение, что характер, структура, содержание рабочей программы, оценочных и методических материалов дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» ОПОП ВО по специальности 20.05.01 «Пожарная безопасность» по программе *специалитета*, разработанная доцентом, к.пед.н., А.А. Рязанцевым соответствует требованиям ФГОС ВО, современным требованиям отрасли, рынка труда, профессиональных стандартов специальности 20.05.01 «Пожарная безопасность» и могут быть рекомендованы к использованию.

Рецензент:

к.п.н., доцент кафедры

«Технология спортивной подготовки

и прикладная медицина»

ФГБОУ ВО «Астраханский государственный
технический университет»



/ Ю.О. Лобанова /
И.О.Ф.

РЕЦЕНЗИЯ

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

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

О.О. Куралевой (далее по тексту рецензент), проведена рецензия рабочей программы, оценочных и методических материалов по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» ОПОП ВО по специальности 20.05.01 *«Пожарная безопасность»*, по программе *специалитета*, разработанной в ГАОУ АО ВО "Астраханский государственный архитектурно-строительный университет", на кафедре *Философия, социология и лингвистика* (разработчик – *доцент, к.пед.н., доцент А.А. Рязанцев*).

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

Предъявленная рабочая программа учебной дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» (далее по тексту Программа) соответствует требованиям ФГОС ВО по специальности 20.05.01 *«Пожарная безопасность»*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 25.05.2020г. № 679 и зарегистрированного в Минюсте России 06.07.2020г. № 58838.

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

Представленные в Программе цели учебной дисциплины соответствуют требованиям ФГОС ВО специальности 20.05.01 *«Пожарная безопасность»*.

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

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

Учебная дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» взаимосвязана с другими дисциплинами ОПОП ВО по специальности 20.05.01 *«Пожарная безопасность»* и возможность дублирования в содержании не выявлена.

Представленная Программа предполагает использование современных образовательных технологий при реализации различных видов учебной работы. Формы образовательных технологий соответствуют специфике дисциплины.

Представленные и описанные в Программе формы текущей оценки знаний соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Промежуточная аттестация знаний *специалиста*, предусмотренная Программой, осуществляется в форме *зачета*. Формы оценки знаний, представленные в Рабочей программе, соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины представлено основной, дополнительной литературой, интернет-ресурсами и соответствует требованиям ФГОС ВО по специальности 20.05.01 «Пожарная безопасность».

Материально-техническое обеспечение соответствует требованиям ФГОС ВО специальности 20.05.01 «Пожарная безопасность» и специфике дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» и обеспечивает использование современных образовательных, в том числе интерактивных методов обучения.

Представленные на рецензию оценочные и методические материалы специальности 20.05.01 «Пожарная безопасность» разработаны в соответствии с нормативными документами, представленными в Программе. Оценочные и методические материалы по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» предназначены для текущего контроля и промежуточной аттестации и представляют собой совокупность разработанных кафедрой «Философия, социология и лингвистика» материалов для установления уровня и качества достижения обучающимися результатов обучения.

Задачами оценочных и методических материалов является контроль и управление процессом освоения обучающимися компетенций, заявленных в образовательной программе по данной специальности 20.05.01 «Пожарная безопасность».

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

- тестовыми к реферату;
- заданиями к зачету.

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

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ

На основании проведенной рецензии можно сделать заключение, что характер, структура, содержание рабочей программы, оценочных и методических материалов дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» ОПОП ВО по специальности 20.05.01 «Пожарная безопасность» по программе *специалитета*, разработанная доцентом, к.пед.н., А.А. Рязанцевым соответствует требованиям ФГОС ВО, современным требованиям отрасли, рынка труда, профессиональных стандартов специальности 20.05.01 «Пожарная безопасность» и могут быть рекомендованы к использованию.

Рецензент:

к. пед.н., доцент кафедры

«Философии, социологии и лингвистики»

ГАОУ АО ВО «АГАСУ»

 /О.О. Куралева/

Подпись О.О. Куралевой заверяю:



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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов.
Форма промежуточной аттестации: зачет.

Целью учебной дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» является углубление уровня освоения компетенций обучающихся в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 20.05.01 «Пожарная безопасность».

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

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

Краткое содержание дисциплины:

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

И.о. заведующего кафедрой



А.В. Сызранов

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

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор



Е.В. Богдалова /

И. О. Ф.

мая 2021г.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Наименование дисциплины

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

По специальности

20.05.01 «Пожарная безопасность»
(указывается наименование специальности в соответствии с ФГОС ВО)

Кафедра

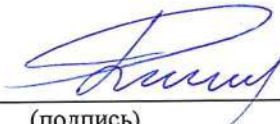
«Философия, социология и лингвистика»

Квалификация выпускника: *специалист*

Астрахань – 2021

Разработчики:

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


(подпись) / А.А. Рязанцев /
И.О.Ф.

Оценочные и методические материалы рассмотрены и утверждены на заседании кафедры «Философии, социологии и лингвистики» протокол № 7 от 19 . 03.2021 г.

И.о. заведующего кафедрой


(подпись) / А.В. Сызранов /
И.О.Ф.

Согласовано:

Председатель МКС «Пожарная безопасность»


(подпись) / В.В. Филин /
И.О.Ф.

Начальник УМУ 
(подпись) / И.В. Аксютин /
И.О.Ф.

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

Содержание

	Стр.
1. Оценочные и методические материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	4
1.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	4
1.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	5
1.2.1. Перечень оценочных средств текущего контроля успеваемости	5
1.2.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций по дисциплине на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	6
1.2.3. Шкала оценивания	7
2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	8
3. Перечень и характеристики процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций	10

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

Оценочные и методические материалы 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 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	7	8	
1	2	3	4	5	6	7	8	9		
УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	Знать: роль физической культуры и основные составляющие здорового образа жизни;	X			X			X		Реферат (темы 1-16)
	Уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	X			X			X		
	Иметь навыки: физического самосовершенствования.	X			X			X		Зачет (вопросы 1-12)
			X							
УК-9 – способность использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах;	Знать: принципы недискриминационного взаимодействия при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности, с учетом социально-психологических особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья.		X				X		X	Реферат (темы 17-29)
	Уметь: применять базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах.		X				X		X	Зачет (вопросы 15-17)
	Иметь навыки: взаимодействия с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность в социальной и профессиональной сферах.		X				X		X	

1.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал

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 также 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			Высокий уровень (Зачтено)
		Ниже порогового уровня (не зачтено)	Пороговый уровень (Зачтено)	Продвинутый уровень (Зачтено)	
1	2	3	4	5	6
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной	Знает: роль физической культуры и основные составляющие здорового образа жизни; Умеет:	Обучающийся не знает роль физической культуры и основные составляющие здорового образа жизни; Не умеет использовать	Обучающийся знает роль физической культуры и основные составляющие здорового образа жизни;	Обучающийся твердо знает роль физической культуры и основные составляющие здорового образа жизни;	Обучающийся глубоко и прочно усвоил роль физической культуры и основные составляющие здорового образа жизни;
			В целом успешное, но не системное умение	В целом успешное, но содержащее	Сформированное умение использовать методы и

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

	Умеет: применять базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	Не умеет применять базовые знания в социальной и профессиональной сферах	В целом успешное, но не системное умение применять базовые знания в социальной и профессиональной сферах	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, умение применять базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	Сформированное умение применять базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах
	Имеет навыки: взаимодействия с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность в социальной и профессиональной сферах	Обучающийся не имеет навыки взаимодействия с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность в социальной и профессиональной сферах	В целом успешное, но не системное владение навыками взаимодействия с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность в социальной и профессиональной сферах	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающиеся ошибками владение навыками взаимодействия с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность в социальной и профессиональной сферах	Успешное и системное владение навыками взаимодействия с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность в социальной и профессиональной сферах

1.2.3. Шкала оценивания

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

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

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ:

2.1. Зачет

а) типовые задания к зачету

УК-7 (уметь):

1. общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;
2. наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений;
3. повороты, наклоны и вращения головой;
4. наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
5. упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;
6. подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;
7. подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;
8. всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.
9. упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;
10. подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;
11. подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;
12. всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

УК-7 (иметь навыки):

13. упражнения с набивными мячами (вес до 1 кг): - броски мяча двумя руками (одной) из-за головы; - справа сбоку с шагом левой ногой вперед; - слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.
14. упражнения с гантелями (вес до 0,5 кг): - круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх; - круги руками в разных направлениях - одна вперед-вверх, другая назад - вверх и наоборот; - из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх - сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

УК-9 (уметь):

Имитация спасения на пожаре лиц из малоподвижных групп населения (МГН):

15. укладывание двумя студентами на бескаркасные носилки не завязанного мешка с набивными мячами (имитация инвалида);
16. бег с носилками и уложенным на них мешком с набивными мячами на расстояния 10, 35, 60 м на время (мешок не должен упасть с носилок, и мячи не должны выпасть)
17. перекладывание двумя студентами с бескаркасных носилок на горизонтальную поверхность не завязанного мешка с набивными мячами (имитация инвалида);

УК-9 (иметь навыки):

18. Эстафета. Участвуют две команды. Каждая команда делится пополам. Половины команд встают напротив друг друга на расстоянии 10м. Двое из первой половины каждой команды выполняют упражнения 15, 16, 17 (упражнение 16 – бег в сторону второй половины команды на расстояние 10 м.) и встают в конец второй половины команды. После этого первые двое из второй половины команды выполняют упражнения 15, 16, 17 (упражнение 16 – бег в сторону первой половины команды на расстояние 10 м.) и встают в конец первой половины команды. Продолжается пока двое начинающих не вернутся в первую команду. Выигрывает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков (при падении мешка и мячей) и закончившая раньше.

б) критерии оценивания:

№	Зачет	Зачтено	Не зачтено
1	Поднимание /сед./ и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	Менее 40
2	Наклон вперед из положения сидя (см)	14	Менее 14
3	Поднимание ног в висе на гимн. стенке до угла 90	8	Менее 8
4	Приседание на одной ноге, опора о стену (кол. раз)	8	Менее 8
5	Приседание (кол-во раз в мин.)	40	Менее 40
6	Упражнения на гибкость и силовые нагрузки	8	Менее 8
7	Бег с носилками на 10 м (сек)	45	Более 45
8	Бег с носилками на 35 м (мин)	1,1	Более 1,1
9	Бег с носилками на 60 м (мин)	1,4	Более 1,4
10	Эстафета (кол-во штраф. очков)	5	Более 5

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ:

2.2. Реферат

а) темы рефератов

УК-7 (знать):

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

14. Средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.
15. Спортивные соревнования в вузе.
16. Физкультурно-спортивная деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.

УК-9 (знать):

17. Социальная защита лиц с ограниченными возможностями здоровья.
18. Здоровье, гигиена, самоконтроль при занятиях спортом.
19. Технические средства реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья.
20. Индивидуальная программа реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья.
21. Спортивный инвентарь, одежда и обувь.
22. Правила соревнований в спорте лиц с ограниченными возможностями в здоровье и его дисциплинах.
23. Профилактика травматизма в спорте.
24. Противодействие допингу в спорте.
25. Двигательная реабилитация, контроль здоровья и функциональных возможностей лиц с ограниченными возможностями здоровья.
26. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.
27. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
28. Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья.
29. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и т.д.).

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.

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

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

Перечень и характеристика процедур текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

№	Наименование оценочного средства	Периодичность и способ проведения процедуры оценивания	Виды вставляемых оценок	Форма учета
1.	Зачет	Раз в семестр, по окончании изучения дисциплины	зачтено/не зачтено	Ведомость, зачетная книжка
2.	Реферат	Систематически на занятиях	По пятибалльной шкале	Журнал успеваемости преподавателя

Лист внесения дополнений и изменений

в рабочую программу дисциплины

«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: волейбол»

На 2021-2022 учебный год

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

И.о. зав. кафедрой
доцент, к. ист.наук
ученая степень, ученое звание


подпись

/АВ.Сызранов/
И.О. Фамилия

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. В п. 2. «Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы» внесено изменение:

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

2. П 5.2.3 изложен в следующей редакции:

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	2	3
1	Раздел 1.Общая физическая и спортивно-техническая подготовка	Методы и средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Воспитание выносливости, координации движений, скорости перемещения по площадке, скоростно-силовых качеств при выполнении передач. Влияние спортивных игр на формирование личности. Адаптивная физическая культура. Принципы недискриминационного взаимодействия при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности, с учетом социально-психологических особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья. Навыки физического самосовершенствования. Организация занятий физической культурой и спортом. Обучение необходимым знаниям в области культуры здоровья, медицины, гигиены,

		противоэпидемиологических мероприятий, методик спортивных тренировок.
2	Раздел 2. Правила организации и проведения и соревнований	Порядок проведения соревнований. Разработка и оформление документаций, необходимой в период проведения соревнований по волейболу. Судейство соревнований, обучение проведения соревнований: составление календаря игр по круговой системе и с выбыванием, судейство встречи. Допуск к соревнованиям. Меры по обеспечению безопасности. Пропаганда безопасного и здорового образа жизни. Использование методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
3	Раздел 3. Обучение и совершенствование техники перемещений и методик обучения	Методы физической культуры (ходьба, бег, стойка, падение, прыжок). Стартовые стойки (высокая, средняя, низкая). Перемещения шагом (обычным, приставным), бег: вперед, назад, приставным шагом. Спортивная среда для людей с ограниченными возможностями здоровья. Взаимодействие с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность в социальной и профессиональной сферах. Воспитание интереса и потребности в систематических занятиях физической культурой. Проведение спортивно-массовых мероприятий, соревнований, первенств; обеспечение рационального режима дня, отдыха, питания, сна и труда; организация активного досуга, повышение физической работоспособности.
4	Раздел 4. Обучение и совершенствование техники нападающего удара и передачи мяча в волейбол	Методы физической культуры: нападающие удары, передачи мяча, подача мяча. Нападающий удар прямой по ходу, с метровой, высокой, полупрострельной и прострельной передачи, нападающий удар с переворотом влево, вправо, с передачей за голову. Техника передач мяча на удар (по высоте: короткая, средняя, высокая; по направлению: прострельная, полупрострельная). Техника передач мяча и

		методика обучения. Техника передач мяча двумя руками сверху в опоре с места в прыжке. Передачи длинные, короткие, высокие и низкие, полупрострельные и прострельные. Роль физической культуры и принципы здорового образа жизни.
5	Раздел 5. Обучение и совершенствование техники противодействий в волейболе	Методы физической культуры: приемы мяча, блокирование. Прием мяча двумя руками снизу в опоре с места, после перемещения. Прием мяча сверху двумя руками с падения и переката на спину. Прием мяча одной и двумя руками снизу, сверху двумя руками в падении на бедро-спину, на грудь. Техника одиночного и группового блокирования. Страховка и само страховка при игре в защите. Построение эффективных тактических схем в нападении и защите. Техники игры в волейбол для людей с ограниченными возможностями здоровья. Применение базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.
6	Раздел 6. Совершенствование навыков игры в волейболе	Основы техники игры. Разработка новых концепций ведения игры. Методики обучения игровым приемам в волейболе. Методы физической культуры: взаимодействие двух, трех игроков внутри линии между линиями в три касания при нападающем ударе в нападении через выход на передачу из зоны 1,6,5. Техника подачи. Адаптивные технологии физической культуры и спорта для людей с ограниченными возможностями здоровья. Применение базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

Составители изменений и дополнений:

Доцент, к.п.н.
ученая степень, ученое звание


(подпись)

Рязанцев А.А.
И.О. Фамилия

Председатель МКС «Пожарная безопасность»


(подпись)

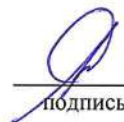
/О.М.Шикульская/
И.О.Фамилия

19 марта 2021 г.

**Лист внесения дополнений и изменений
в рабочую программу учебной
дисциплины
«Элективная дисциплина по физической
культуре и спорту: легкая атлетика»
(наименование дисциплины)
на 2022 - 2023 учебный год**

Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры «Философия, социология и лингвистика», протокол № 9 от 05.04.2022г.

И. о. зав. кафедрой
доцент, к.ист.н.
ученая степень, ученое звание


подпись

/А.В. Сызранов /
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. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Н. В. Тычинин; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2022. – 65 с. – Режим доступа: по подписке. –
URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

2. Правила вида спорта «Легкая атлетика»: приказ Министерства спорта РФ от 16 октября 2022 г. № 839. — Саратов: Вузовское образование, 2022. — 135 с. — ISBN 978-5-4487-0870-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123584.html>

Составители изменений и дополнений:

доцент, к. пед.н.,
ученая степень, ученое звание


подпись

/А.А.Рязанцев /
И.О. Фамилия

Председатель МКН «Пожарная безопасность»

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


подпись

/О.М. Шиккульская/
И.О. Фамилия

5 апреля 2022 г.

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

на 2023 - 2024 учебный год

Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры «Философии, социологии и лингвистики»,

протокол № 10 от 04.05.2023 г.

Зав. кафедрой

к.с.н., доцент

ученая степень, ученое звание



подпись

/ Ю.В.Георгиевская /

И.О. Фамилия

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. В п.8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины внесены следующие изменения:

б) дополнительная учебная литература:

7. Шаумян, С. А. Первичные признаки, травмы полученной на занятиях физкультуры. Оказание первой помощи : методические указания / С. А. Шаумян, З. М. Хусайнов. — Москва : Издательский Дом МИСиС, 2021. — 34 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129514.html>

Составители изменений и дополнений:

к.пол.н доцент

(занимаемая должность,
учёная степень, учёное звание)


(подпись)

/ Рязанцев А. А. /

И.О.Ф.

Председатель МКС «Пожарная безопасность» направленность (профиль) «Пожарная безопасность»

д.т.н., профессор

ученая степень, ученое звание



подпись

/ О.М. Шиккульская /

И.О. Фамилия

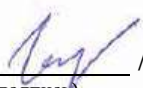
«04» 05 2023 г.

**Лист внесения дополнений и изменений
в рабочую программу учебной дисциплины
«Элективная дисциплине 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 № 10 от 21.05.2024г.

И.о. зав.кафедрой,
канд.социол.наук, доцент
(занимаемая должность,
ученая степень, ученое звание)

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

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. В п.8.2. вносятся следующие изменения:

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;
- КОМПАС-3D V20.

2. В п.8.3. вносятся следующие изменения

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://www.fips.ru/>)

Составители изменений и дополнений:

Доцент,
канд.пед.наук, доцент
(занимаемая должность,
ученая степень, ученое звание)

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

Председатель методической комиссии специальности «Пожарная безопасность»
направленность (профиль) «Пожарная безопасность»

Профессор,
д-р.техн.наук, профессор
(занимаемая должность,
ученая степень, ученое звание)

 / О.М. Шиккульская /
(подпись) (И.О. Фамилия)

21.05.2024г.

**Лист внесения дополнений и изменений
в рабочую программу учебной дисциплины
«Элективная дисциплина
по физической культуре и спорту:
лёгкая атлетика»
(наименование дисциплины)
на 2025-2026 учебный год**

Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры «Философия, социология и лингвистика», протокол № 9 от 15 апреля 2025 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», 2023. — 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, 2023. — 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, 2023. — 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 МКС «Пожарная безопасность»
направленность (профиль) «Пожарная безопасность»

д-р, техн. наук, профессор
(ученая степень, ученое звание)


подпись

/О.М.Шикульская/
И.О. Фамилия

15 апреля 2025 г.