

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Иркутский государственный университет путей сообщения»

**Красноярский институт железнодорожного транспорта**

– филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»  
(КрИЖТ ИрГУПС)

УТВЕРЖДЕНА

приказ и.о. ректора

от «07» июня 2021 г. № 80

**Б1.В.ДВ. 01.03 Легкая атлетика**  
рабочая программа дисциплины

Направление подготовки – 23.03.01 Технология транспортных процессов

Профиль – Логистика и менеджмент на транспорте

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма и срок обучения – 4 года очная форма; 5 лет заочная форма

Кафедра-разработчик программы – Управление персоналом

Общая трудоемкость в з.е. – 0

Формы промежуточной аттестации в семестрах

Часов по учебному плану (УП) – 328

очная форма обучения: зачет 2, 3, 4, 5, 6

заочная форма обучения: зачет 1

**Очная форма обучения**

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	2	3	4	5	6	Итого
Число недель в семестре	17	17	17	17	17	
Вид занятий	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП
<b>Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>170</b>
– лекции						
– практические (семинарские)	34	34	34	34	34	170
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>158</b>
<b>Итого</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>328</b>

**Заочная форма обучения**

**Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс	1	Итого
Вид занятий	Часов по УП	Часов по УП
<b>Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий</b>		
– лекции		
– практические (семинарские)		
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>324</b>	<b>324</b>
<b>Зачет</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Итого</b>	<b>328</b>	<b>328</b>

КРАСНОЯРСК

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00920FD815CE68F8C4CA795540563D259C с 07.02.2024 05:46 по 02.05.2025 05:46 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов (уровень бакалавриата), утверждённым приказом Минобрнауки России от 07 августа 2020 года № 911.

Программу составил:  
Ст. преподаватель

С.М. Кончакова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Управление персоналом», протокол от «08» апреля 2021 г. № 9.

Заведующий кафедрой, канд.техн.наук, доцент

В.О. Колмаков

СОГЛАСОВАНО

Кафедра «Эксплуатация железных дорог», протокол от «13» апреля 2021 г. № 8.

И.о. заведующего кафедрой, канд. техн. наук, доцент

А.И. Орленко

<b>1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>1.1 Цель дисциплины</b>	
1	формирование компетентности в сфере физической культуры, ориентированной на развитие личности студента и способности использовать средства и методы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности
2	содействие пропаганде здорового образа жизни
<b>1.2 Задачи дисциплины</b>	
1	укреплять здоровье, совершенствовать физическое развитие
2	формировать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями
3	сформировать стойкий интерес к избранным видам двигательной активности
4	выявить предрасположенности к тем или иным видам спорта
5	воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость средствами физической культуры
6	содействовать развитию психофизических способностей в ходе двигательной деятельности
7	формировать навык сохранения правильной осанки
8	достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц
9	содействовать в формировании целостного представления об укреплении здоровья на основе знаний методики общей физической подготовки
10	овладеть методами контроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями
<b>1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины</b>	
Физическое воспитание и воспитание здорового образа жизни обучающихся	
Цель физического воспитания – формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья, как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию обучающегося, формирование физической культуры обучающегося как системного качества личности.	
Цель достигается по мере решения в единстве следующих задач:	
– сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие поддержанию высокой работоспособности студенческой молодежи;	
– формирование представлений о позитивных факторах, влияющих на здоровье;	
– формирование представлений о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;	
– усвоение обучающимися принципов и навыков здорового образа жизни, воспитание у них убежденности в необходимости регулярного занятия спортом и физической культурой;	
– обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);	
– организация активного отдыха обучающихся как специфической формы реализации образовательного и оздоровительного процессов;	
– популяризация спорта, совершенствование спортивного мастерства обучающихся-спортсменов	

<b>2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося</b>	
1	Б1.О.05 Физическая культура и спорт
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее</b>	
1	Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка
2	Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры
3	Б1.В.ДВ.01.04 Фитнес-аэробика
4	Б1.В.ДВ.01.05 Атлетическая гимнастика
5	Б1.В.ДВ.01.06 Оздоровительная физическая культура
6	Б3.01(Д) Подготовка к процедуре защиты выпускной квалификационной работы
7	Б3.02(Д) Защита выпускной квалификационной работы

<b>3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ТРЕБОВАНИЯМИ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>		
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
УК-7	УК-7.1. Выбирает здоровье	Знать: содержание основных компонентов здорового

<p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>	<p>образа жизни и теоретические основы здоровьесбережения; методику контроля физического развития (морфологические показатели), физической подготовленности (физические качества), уровня тренированности (состояние функциональных систем)          Уметь: организовать свой образ жизни в соответствии с требованиями и нормами здоровьесберегающих технологий; анализировать полученные результаты о состоянии собственного здоровья, вести дневник самоконтроля; творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей          Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); практическими навыками оценки уровня развития физических качеств и показателей собственного здоровья</p>
	<p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности</p>	<p>Знать: особенности дозирования физических нагрузок с учётом возраста, пола и уровня физического развития занимающегося          Уметь: творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей; понимать роль и способы воздействия физических нагрузок на организм занимающихся, чтобы грамотно, с физиологической точки зрения, управлять собственным процессом укрепления здоровья; построить как тренировочное занятие, так и составить программу тренировок для организации тренировочного процесса по избранному виду двигательной активности          Владеть: навыками прогнозирования срочной и долговременной адаптации морфологических и функциональных показателей в динамике тренировочного процесса; широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности</p>
	<p>УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: теоретические основы производственной физической культуры, а также механизмы влияния физических упражнений на психоэмоциональное состояние и профилактику травматизма на рабочем месте          Уметь: обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии, а также снизить негативное влияние профессиональной деятельности на здоровье посредством рационального применения полного комплекса средств, методов и форм физической культуры          Владеть: широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности; методикой реализации принципов производственной физической культуры в трудовом коллективе и внутри отдельной организации</p>

#### 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование разделов, тем и видов работы	Очная форма				Заочная форма				*Код индикатора достижения компетенции		
		Семестр	Часы				Курс /сессия	Часы				
			Лек	Пр	Лаб	СР		Лек	Пр		Лаб	СР
<b>1.0</b>	<b>Раздел 1 Учебно-методический раздел</b>											
1.1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2		2		10	1/1				34	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
<b>2.0</b>	<b>Раздел 2 Общеразвивающие упражнения</b>											
2.1	Обучение общеразвивающим комплексам	2		32		22	1/1				30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.2	Совершенствование общеразвивающих комплексов	3		17		16	1/1				30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
<b>3.0</b>	<b>Раздел 3 Специальная физическая и техническая подготовка</b>											
3.1	Специальная физическая и техническая подготовка	3		17		16	1/1				30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3.2	Совершенствование специальной физической и технической подготовки	4		17		16	1/1				30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
<b>4.0</b>	<b>Раздел 4 Обучение технике легкой атлетики</b>											
4.1	Обучение технике легкой атлетики	4		17		16	1/1				30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4.2	Совершенствование техники легкой атлетики	5		17		15	1/1				30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
<b>5.0</b>	<b>Раздел 5 Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>											
5.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	5		17		16	1/1				30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5.2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	6		17		16	1/1				30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5.3	Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки	6		17		15	1/1				30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
	Контрольная работа	2,3,4,5,6					1/3				20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
	Зачет									4		
	Итого			170		158					324	

**5 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине: оформлен в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и размещен в электронной информационно-образовательной среде КрИЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет

**6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**6.1 Учебная литература**

**6.1.1 Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
6.1.1.1	Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. [и др.]	Физическая культура: учебник и практикум для вузов [Электронный ресурс] - <a href="https://urait.ru/bcode/449973">https://urait.ru/bcode/449973</a>	Москва : Юрайт, 2020	100% онлайн
6.1.1.2	Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д. и др.	Физическая культура : учебник [Электронный ресурс] - <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a>	Красноярск : СФУ, 2017.	100% онлайн

**6.1.2 Дополнительная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
6.1.2.1	Евсеев Ю.И.	Физическая культура : учебное пособие– 9 изд. – (Высшее образование) [Электронный ресурс] - <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a>	Ростов на Дону, 2014	100% онлайн
6.1.2.2	Гелецкая Л. Н. [и др.]	Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб. пособие для ВУЗов. [Электронный ресурс] - <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364606">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364606</a>	Красноярск : Сибирский федеральный ун-т, 2014	100% онлайн
6.1.2.3	Усаков В.И.	Студенту о здоровье и физическом воспитании : учебное пособие [Электронный ресурс] - <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=441285">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=441285</a>	Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016.	100% онлайн
6.1.2.4	Врублевский Е. П.	Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие. [Электронный ресурс] - <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=459995&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=459995&amp;sr=1</a>	М. : Спорт, 2016	100% онлайн

**6.1.3 Учебно-методические разработки (в т. ч. для самостоятельной работы обучающихся)**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
6.1.3.1	Чикуров А.И., Антошин М.В., Федоров В.И.	Физическая культура: (Лекционный курс) : Учебно-методическое пособие. [Электронный ресурс] <a href="http://irbis.krsk.irkpups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&amp;S21COLORTERMS=1&amp;P21DBN=IBIS&amp;I21DBN=IBIS_FULLTEXT&amp;LNG=&amp;Z21ID=8965&amp;S21FMT=briefHTML_ft&amp;USES21ALL=1&amp;S21ALL=%3C%2E%3E%3D796%2F799%2F%D0%A7%2D60%2D865791%3C%2E%3E&amp;FT_PREFIX=KT=&amp;SEARCH_STRING=&amp;S21STN=1&amp;S21REF=10&amp;S21CNR=5&amp;auto_open=4">http://irbis.krsk.irkpups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&amp;S21COLORTERMS=1&amp;P21DBN=IBIS&amp;I21DBN=IBIS_FULLTEXT&amp;LNG=&amp;Z21ID=8965&amp;S21FMT=briefHTML_ft&amp;USES21ALL=1&amp;S21ALL=%3C%2E%3E%3D796%2F799%2F%D0%A7%2D60%2D865791%3C%2E%3E&amp;FT_PREFIX=KT=&amp;SEARCH_STRING=&amp;S21STN=1&amp;S21REF=10&amp;S21CNR=5&amp;auto_open=4</a>	Красноярск : КрИЖТ ИрГУПС, 2013	100 % онлайн
6.1.3.2	Урдаев А.Ю.	Особенности обучения и тренировка в прыжковых видах лёгкоатлетического десятиборья: учебное пособие [Электронный ресурс] -	Красноярск : КрИЖТ	100 % онлайн

		<a href="http://irbis.krsk.irkups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&amp;S21COLORTERMS=1&amp;P21DBN=IBIS&amp;I21DBN=IBIS_FULLTEXT&amp;LNG=&amp;Z21ID=8965&amp;S21FMT=briefHTML_ft&amp;USES21ALL=1&amp;S21ALL=%3C%2E%3E%3D796%2E42%2F%D0%A3%2069%2D560929%3C%2E%3E&amp;FT_PREFIX=KT=&amp;SEARCH_STRING=&amp;S21STN=1&amp;S21REF=10&amp;S21CNR=5&amp;auto_open=4">http://irbis.krsk.irkups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&amp;S21COLORTERMS=1&amp;P21DBN=IBIS&amp;I21DBN=IBIS_FULLTEXT&amp;LNG=&amp;Z21ID=8965&amp;S21FMT=briefHTML_ft&amp;USES21ALL=1&amp;S21ALL=%3C%2E%3E%3D796%2E42%2F%D0%A3%2069%2D560929%3C%2E%3E&amp;FT_PREFIX=KT=&amp;SEARCH_STRING=&amp;S21STN=1&amp;S21REF=10&amp;S21CNR=5&amp;auto_open=4</a>	ИрГУПС, 2011	
6.1.3.3	Кончакова С.М.	Методические материалы и указания по изучению дисциплины	Личный кабинет обучающегося, ЭИОС	100% онлайн
<b>6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b>				
6.2.1	Библиотека КриЖТ ИрГУПС : [сайт] / Красноярский институт железнодорожного транспорта – филиал ИрГУПС. – Красноярск. – URL: <a href="http://irbis.krsk.irkups.ru/">http://irbis.krsk.irkups.ru/</a> . – Режим доступа: после авторизации. – Текст : электронный.			
6.2.2	Электронная библиотека «УМЦ ЖДТ»: электронно-библиотечная система : сайт / ФГБУ ДПО «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте». – Москва, 2013 – 2024. – URL: <a href="http://umczdt.ru/books/">http://umczdt.ru/books/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.			
6.2.3	Znanium : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «ЗНАНИУМ». – Москва. 2011 – 2024. – URL: <a href="http://znanium.ru">http://znanium.ru</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.			
6.2.4	Образовательная платформа Юрайт : электронная библиотека : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2020. – URL: <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.			
6.2.5	Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Директ-Медиа». – Москва, 2001 – 2024. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.			
6.2.6	Красноярский институт железнодорожного транспорта : [электронная информационно-образовательная среда] / Красноярский институт железнодорожного транспорта. – Красноярск. – URL: <a href="http://sdo1.krsk.irkups.ru/">http://sdo1.krsk.irkups.ru/</a> . – Текст : электронный.			
6.2.7	Национальная электронная библиотека : федеральный проект : сайт / Министерство Культуры РФ. – Москва, 2014 – 2024. – URL: <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.			
6.2.8	Российские железные дороги : официальный сайт / ОАО «РЖД». – Москва, 2003 – 2024. – URL: <a href="https://company.rzd.ru/">https://company.rzd.ru/</a> . – Текст : электронный.			
6.2.9	Красноярский центр научно-технической информации и библиотек (КрЦНТИБ) : сайт. – Красноярск. – URL: <a href="http://denti.krw.rzd">http://denti.krw.rzd</a> . – Режим доступа: из локальной сети вуза. – Текст : электронный.			
<b>6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы</b>				
<b>6.3.1 Базовое программное обеспечение</b>				
6.3.1.1	Microsoft Windows Vista Business Russian, авторизационный номер лицензиата 64787976ZZS1011, номер лицензии 44799789. Microsoft Office Standard 2013 Russian OLP NL Academic Edition (дог №2 от 29.05.2014 – 100 лицензий; дог №0319100020315000013-00 от 07.12.2015 – 87 лицензий).			
<b>6.3.2 Специализированное программное обеспечение</b>				
6.3.2.1	Не используется			
<b>6.3.3 Информационные справочные системы</b>				
6.3.3.1	Гарант : справочно-правовая система : база данных / ООО «ИПО «ГАРАНТ». – Режим доступа: из локальной сети вуза. – Текст : электронный.			
6.3.3.2	Автоматизированная система правовой информации на железнодорожном транспорте (БД АСПИЖТ) : сайт КонсультантПлюс / АО НИИАС. – Режим доступа: из локальной сети вуза. – Текст : электронный.			
6.3.3.3	Нормативы ГТО [Электронный ресурс] <a href="http://www.gto-normy.ru">http://www.gto-normy.ru</a> - Режим доступа : из локальной сети.			
<b>6.4 Правовые и нормативные документы</b>				
6.4.1	Не используется			
<b>7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>				
1	Корпуса А, Л, Т, Н КриЖТ ИрГУПС находятся по адресу г. Красноярск, ул. Новая Заря, д. 2 И. Лыжная база находится по адресу г. Красноярск, ул. Ленинградская, д.58.			
2	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых проектов, работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения (ноутбук, проектор, экран), служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа имеются учебно-наглядные пособия (презентации, плакаты, таблицы), обеспечивающие тематические иллюстрации содержания			

	дисциплины.
3	<p>Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду КриЖТ ИрГУПС.</p> <p>Помещения для самостоятельной работы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– читальный зал библиотеки;</li> <li>– компьютерные классы А-224, А-409, А-414, Л-203, Л-204, Л-214, Л-404, Л-410, Н-204, Н-207, Т-46, Т-5.</li> </ul>

## 8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
Практическое занятие	<p>Практическое занятие – вид аудиторных учебных занятий, целенаправленная форма организации учебного процесса, при реализации которой обучающиеся по заданию и под руководством преподавателя выполняют практические задания. Практические занятия направлены на овладение обучающимися методами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности. В процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения тех или иных учебных действий в данной сфере науки. Практические занятия имеют своей целью формирование у студентов компетенции, связанной с пониманием и правильным использованием методов для повышения адаптационных резервов организма и для последующего применения полученных методических знаний, навыков и умений в интересах обеспечения активной и конкурентоспособной профессиональной деятельности.</p> <p>Цель практических занятий – углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции, в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности.</p>
Самостоятельная работа	<p>Обучение по дисциплине «Легкая атлетика» предусматривает активную самостоятельную работу обучающегося. На самостоятельную работу отводится 158 час по очной форме обучения, 324 часа по заочной форме обучения. В разделе 4 рабочей программы, который называется «Структура и содержание дисциплины», все часы самостоятельной работы расписаны по темам, а также указана необходимая учебная литература: обучающийся изучает учебный материал. Если этого будет недостаточно для выполнения всей работы можно дополнительно воспользоваться учебными пособиями, приведенными в разделе 6.1 «Учебная литература». Если, несмотря на изученный материал, задание выполнить не удастся, то в обязательном порядке необходимо посетить консультацию преподавателя, ведущего практические занятия, и/или консультацию лектора.</p> <p>ИДЗ должно быть выполнены обучающимся в установленные преподавателем сроки.</p> <p><b>Обучающемуся заочной формы обучения.</b></p> <p>Обучающийся заочной формы обучения выполняет 1 контрольную работу (КР). Номер варианта контрольной работы соответствует последней цифре учебного номера (шифра) обучающегося. Контрольная работа должны быть выполнены обучающимся в установленные преподавателем сроки в соответствии с требованиями к оформлению КР (текстовой и графической частей), сформулированным в Положении «Требования к оформлению текстовой и графической документации. Нормоконтроль».</p> <p>Перед выполнением контрольной работы обучающийся должен изучить теоретический материал и разобрать решения типовых задач, которые приводятся в пособиях. Работу необходимо выполнять аккуратно, любыми чернилами, кроме красных или оформлять в электронном виде. При выполнении работы обязательно должны быть подробные вычисления и четкие пояснения к решению задач. Решение задач необходимо приводить в той же последовательности, в какой они даны в задании с соответствующим номером, условие задачи должно быть полностью переписано перед ее решением. Решение каждой задачи должно заканчиваться словом «ответ», если задача его предусматривает.</p> <p><b>Обучающийся заочной формы обучения выполняет:</b></p> <p>КР «Общая физическая подготовка». Задания размещены в электронной информационно-образовательной среде КриЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет</p>
<p>Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины, размещен в электронной информационно-образовательной среде КриЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет</p>	



**Приложение 1 к рабочей программе по дисциплине  
Б1.В.ДВ.01.03 Легкая атлетика**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
для проведения текущего контроля успеваемости  
и промежуточной аттестации по дисциплине  
Б1.В.ДВ.01.03 Легкая атлетика**

**1. Общие положения**

Фонд оценочных средств (ФОС) является составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения обучающимися образовательной программы.

Фонд оценочных средств предназначен для использования обучающимися, преподавателями, администрацией КриЖТ ИрГУПС, а также сторонними образовательными организациями для оценивания качества освоения образовательной программы и уровня сформированности компетенций у обучающихся.

Задачами ФОС являются:

- оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс;
- самоподготовка и самоконтроль обучающихся в процессе обучения.

Фонд оценочных средств сформирован на основе ключевых принципов оценивания: валидность, надежность, объективность, эффективность.

Для оценки уровня сформированности компетенций используется трехуровневая система:

- минимальный уровень освоения, обязательный для всех обучающихся по завершению освоения образовательной программы; дает общее представление о виде деятельности, основных закономерностях функционирования объектов профессиональной деятельности, методов и алгоритмов решения практических задач;
- базовый уровень освоения, превышение минимальных характеристик сформированности компетенций; позволяет решать типовые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения по известным алгоритмам, правилам и методикам;
- высокий уровень освоения, максимально возможная выраженность характеристик компетенций; предполагает готовность решать практические задачи повышенной сложности, нетиповые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения в условиях неполной определенности, при недостаточном документальном, нормативном и методическом обеспечении.

## **2. Перечень компетенций, в формировании которых участвует дисциплина.**

### **Программа контрольно-оценочных мероприятий.**

#### **Показатели оценивания компетенций, критерии оценки**

Дисциплина «Легкая атлетика» участвует в формировании компетенций:

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

#### **Программа контрольно-оценочных мероприятий очная форма обучения**

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины)	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
<b>2 семестр</b>					
1	6	Текущий контроль	1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
2	14	Текущий контроль	2.1 Обучение общеразвивающим комплексам	УК-7.1 УК-7.2	Сдача контрольных нормативов

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины)	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
				УК-7.3	
3	16	Текущий контроль	Темы 1.1-2.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
4	17	Форма промежуточной аттестации - зачет	Темы 1.1-2.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)
<b>3 семестр</b>					
1	6	Текущий контроль	2.2 Совершенствование общеразвивающих комплексов.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
2	14	Текущий контроль	3.1 Специальная физическая и техническая подготовка	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	16	Текущий контроль	Темы 2.2-3.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
4	17	Форма промежуточной аттестации - зачет	Темы 2.2-3.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)
<b>4 семестр</b>					
1	6	Текущий контроль	3.2 Совершенствование специальной физической и технической подготовки	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
2	14	Текущий контроль	4.1 Обучение технике легкой атлетики	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	16	Текущий контроль	Темы 3.2-4.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
4	17	Форма промежуточной аттестации - зачет	Темы 3.2-4.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)
<b>5 семестр</b>					
1	6	Текущий контроль	4.2 Совершенствование техники легкой атлетики	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
2	14	Текущий контроль	5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	16	Текущий контроль	Темы 4.2-5.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
4	17	Форма промежуточной аттестации - зачет	Темы 4.2-5.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)
<b>6 семестр</b>					
1	6	Текущий контроль	5.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	УК-7.1 УК-7.2	Сдача контрольных нормативов

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины)	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
				УК-7.3	
2	14	Текущий контроль	5.3 Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	16	Текущий контроль	Темы 5.2-5.3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
4	17	Форма промежуточной аттестации - зачет	Темы 5.2-5.3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)

\*Форма проведения контрольно-оценочного мероприятия: устно, письменно, компьютерные технологии.

### Программа контрольно-оценочных мероприятий заочная форма обучения

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины)	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
<b>Курс 1, летняя сессия</b>					
1		Текущий контроль	Разделы 1-5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) Контрольная работа
2		Форма промежуточной аттестации - зачет	Разделы 1-5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)

### Описание показателей и критериев оценивания компетенций.

#### Описание шкал оценивания

Контроль качества освоения дисциплины включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся проводятся в целях установления соответствия достижений обучающихся поэтапным требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций.

Текущий контроль успеваемости – основной вид систематической проверки знаний, умений, навыков обучающихся. Задача текущего контроля – оперативное и регулярное управление учебной деятельностью обучающихся на основе обратной связи и корректировки. Результаты оценивания учитываются в виде средней оценки при проведении промежуточной аттестации.

Для оценивания результатов обучения используется двухбалльная шкала: «зачтено», «не зачтено» и четырехбалльная шкала («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

Перечень оценочных средств, используемых для оценивания компетенций, а также краткая характеристика этих средств приведены в таблице

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Сдача контрольных нормативов	Система стандартизированных нормативов, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Типовые контрольные нормативы

		Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	
2	Тестирование	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Типовые тестовые задания
3	Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для выполнения упражнений и заданий определенного типа по теме или разделу дисциплины. Может быть использовано для оценки знаний, умений, обучающихся	Комплекты контрольных заданий по темам дисциплины (не менее двух вариантов)
4	Зачет	Средство, позволяющее оценить знания, умения и владения обучающегося по дисциплине. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений навыками обучающихся	Комплект теоретических вопросов к зачету и результаты контрольных нормативов по темам

Критерии и шкалы оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении *промежуточной аттестации* в форме зачета, а также шкала для оценивания уровня освоения компетенций

Шкалы оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
«зачтено»	Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Выполнил на отлично контрольные нормативы. Показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы	Высокий
	Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала. Выполнил на хорошо контрольные нормативы. Показал хорошие умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов	Базовый
	Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. Выполнил на удовлетворительно контрольные нормативы. Показал удовлетворительные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы	Минимальный
«не зачтено»	Обучающийся при ответе на теоретические вопросы продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений в рамках учебного материала и выполнение контрольных нормативов неудовлетворительное. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов.	Компетенции не сформированы

Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении *текущего контроля* успеваемости.

Критерии и шкала оценивания тестирования при текущем контроле

Шкала оценивания	Критерии оценивания
------------------	---------------------

«отлично»	«зачтено»	Обучающийся верно ответил на 90 – 100 % тестовых заданий при прохождении тестирования
«хорошо»		Обучающийся верно ответил на 80 – 89 % тестовых заданий при прохождении тестирования
«удовлетворительно»		Обучающийся верно ответил на 70 – 79 % тестовых заданий при прохождении тестирования
«не удовлетворительно»	«не зачтено»	Обучающийся верно ответил на 69 % и менее тестовых заданий при прохождении тестирования

### Критерии и шкалы оценивания контрольных нормативов

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Обучающийся при выполнении контрольных нормативов получил средний балл «удовлетворительно» и выше.
«не зачтено»	Обучающийся при выполнении контрольных нормативов получил средний балл «не удовлетворительно» и ниже.

### Критерии и шкалы оценивания контрольной работы для заочного обучения

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	Обучающийся полностью и правильно выполнил задание контрольной работы. Показал отличные знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Контрольная работа оформлена аккуратно и в соответствии с предъявляемыми требованиями
«хорошо»	Обучающийся выполнил задание контрольной работы с небольшими неточностями. Показал хорошие знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Есть недостатки в оформлении контрольной работы
«удовлетворительно»	Обучающийся выполнил задание контрольной работы с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Качество оформления контрольной работы имеет недостаточный уровень
«неудовлетворительно»	Обучающийся не полностью выполнил задания контрольной работы, при этом проявил недостаточный уровень знаний и умений

## 3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

### 3.1 Перечень типовых контрольных нормативов (для оценки умений, навыков и (или) опыта деятельности)

№ пп	Тесты	Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м(с)	16,5	17,0	17,5	18,2	19,0	13,5	14,2	14,8	15,1	15,5
2.	Бег 2000 м (мин)	10.30	11.15	11.35	12.10	13.00					
3.	Бег 3000 м (мин)						12.30	13.30	14.00	14.30	15.00
4.	Подтягивание на перекладине (раз)						13	10	9	7	5
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты и закреплены (раз)	47	40	34	30	20					
6.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	140	240	230	215	210	200
7.	Бег на лыжах 3 км (ж) 5 км (м)	18.00	19.30	20.20	20.00	19.30	23.30	25.30	26.30	27.30	28.30

### 3.2 Типовые тестовые задания по дисциплине

Компьютерное тестирование обучающихся по темам и дисциплине используется при проведении текущего контроля знаний обучающихся.

**Тест** (педагогический тест) – это система заданий – тестовых заданий возрастающей трудности, специфической формы, позволяющая эффективно измерить уровень знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся.

**Тестовое задание (ТЗ)** – варьирующаяся по элементам содержания и по трудности единица контрольного материала, минимальная составляющая единица сложного (составного) педагогического теста, по которой испытуемый в ходе выполнения теста совершает отдельное действие.

**Фонд тестовых заданий (ФТЗ) по дисциплине** – это совокупность систематизированных диагностических заданий – тестовых заданий (ТЗ), разработанных по всем тематическим разделам (дидактическим единицам) дисциплины (прошедших апробацию, экспертизу, регистрацию и имеющих известные характеристики) специфической формы, позволяющей автоматизировать процедуру контроля.

**Типы тестовых заданий:**

**ЗТЗ** – тестовое задание закрытой формы (ТЗ с выбором одного или нескольких правильных ответов);

**ОТЗ** – тестовое задание открытой формы (с конструируемым ответом: ТЗ с кратким регламентируемым ответом (ТЗ дополнения); ТЗ свободного изложения (с развернутым ответом в произвольной форме)).

**Структура тестовых материалов 2 семестр по дисциплине  
«Легкая атлетика»**

Индикатор достижения компетенции	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
УК-7.1. Выбирает здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности	1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Современное состояние физической культуры	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Средства физической культуры	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Основы здорового образа жизни	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
	2.1 Обучение общеразвивающим комплексам	Физические качества	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Подводящие упражнения	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Силовые упражнения	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
	Итого			

**Структура тестовых материалов 3 семестра по дисциплине  
«Легкая атлетика»**

Индикатор достижения компетенции	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
УК-7.1. Выбирает здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности	2.2 Совершенствование общеразвивающих комплексов.	Физические качества	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Подводящие упражнения	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Силовые упражнения	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
	3.1 Специальная физическая и техническая подготовка	Общая физическая подготовка	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Специальная физическая	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Техническая подготовка	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
Итого				21 – ЗТЗ 21 – ОТЗ

### Структура тестовых материалов 4 семестра по дисциплине «Легкая атлетика»

Индикатор достижения компетенции	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
УК-7.1. Выбирает здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического	3.2 Совершенствование специальной физической и технической подготовки	Общая физическая подготовка	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Специальная физическая	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Техническая подготовка	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
	4.1 Обучение технике легкой атлетики	Основные упражнения легкой атлетики	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Подводящие упражнения	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Техника легкой атлетики	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ



Индикатор достижения компетенции	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
утомления в быту и профессиональной деятельности				
Итого				21 – 3ТЗ 21 - 0ТЗ

**Структура тестовых материалов 5 семестра по дисциплине  
«Легкая атлетика»**

Индикатор достижения компетенции	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
УК-7.1. Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности	4.2 Совершенствование техники легкой атлетики	Основные упражнения легкой атлетики	Знание	3 – 0ТЗ 4 – 3ТЗ
		Подводящие упражнения	Умения	3 – 0ТЗ 4 – 3ТЗ
		Техника легкой атлетики	Действия	3 – 0ТЗ 4 – 3ТЗ
	5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Знание	4 – 0ТЗ 3 – 3ТЗ
		Особенности ППФП студентов	Умения	4 – 0ТЗ 3 – 3ТЗ
		Прикладные виды спорта и их элементы	Действия	4 – 0ТЗ 3 – 3ТЗ
Итого				21 – 3ТЗ 21 - 0ТЗ

**Структура тестовых материалов 6 семестра по дисциплине  
«Легкая атлетика»**

Индикатор достижения компетенции	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
УК-7.1. Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Планирует свое	5.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Знание	3 – 0ТЗ 4 – 3ТЗ
		Особенности ППФП студентов	Умения	3 – 0ТЗ 4 – 3ТЗ
		Прикладные виды спорта и их элементы	Действия	3 – 0ТЗ 4 – 3ТЗ

Индикатор достижения компетенции	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности	5.3 Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки	Общие положения ППФП	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Особенности ППФП студентов	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Прикладная физическая подготовка	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
Итого				21 – ЗТЗ 21 - ОТЗ

Полный комплект ФТЗ хранится в электронной информационно-образовательной среде КриЖТ ИрГУПС и обучающийся имеет возможность ознакомиться с демонстрационным вариантом ФТЗ.

Ниже приведен образец типового варианта итогового теста, предусмотренного рабочей программой дисциплины

*Образец типового варианта теста 2 семестр,  
предусмотренного рабочей программой дисциплины*

Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ  
Норма времени – 45 мин.

1. Формы занятий по легкой атлетике можно условно разделить на:

- а) главные и второстепенные
- б) основные и эпизодические
- в) учебные и внеучебные

2. Какой вид легкой атлетике может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?

- а) бег
- б) прыжки в длину
- в) метание молота

3. Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека
- б) повышения двигательной активности человека
- в) нехватки витаминов в организме

4. Отметьте фазы прыжка в длину с разбега:

- а) разбег, отталкивание, полет, приземление
- б) разбег, подпрыгивание, приземление
- в) толчок, подпрыгивание, полет, приземление

5. Спринтерский бег – это бег на \_\_\_\_\_ дистанции.
6. Что относится к легкоатлетическим дисциплинам?  
а) бег  
б) прыжки  
в) поднятие тяжестей
7. Бег на какие дистанции, лучше всего развивает какое качество? \_\_\_\_\_
8. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют:  
а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции  
б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья  
в) ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья
9. Максимальная длина спринтерской дистанции \_\_\_\_\_ метров
10. Как называется самый удобный в исполнении способ прыжка в высоту?  
а) «Перекат»  
б) «Ножницы»  
в) «Пила»
11. Что из перечисленного не входит в состав легкой атлетики – ходьба, бег, прыжки, метание, многоборье, плавание. \_\_\_\_\_
12. Какие легкоатлетические снаряды метают из круга? \_\_\_\_\_
13. Выносливость, проявляемая в двигательной деятельности, когда от человека требуется удержать максимальную или субмаксимальную интенсивность работы называется:  
а) скоростной выносливостью;                      б) силовой выносливостью;  
в) координационной выносливостью;        г) статической выносливостью.
14. Дистанция 200 м, 100 м не входят в программу Олимпийских игр? \_\_\_\_\_
15. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость \_\_\_\_\_.
16. Кросс – это:  
а) бег с барьерами  
б) бег по пересеченной местности  
в) бег с ускорением
17. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является \_\_\_\_\_
18. Сколько попыток представляется участку в соревнованиях по метанию? \_\_\_\_\_

*Образец типового варианта теста 3 семестр,  
предусмотренного рабочей программой дисциплины*  
Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ  
Норма времени – 45 мин.

1. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?
  - а) две
  - б) три
  - в) четыре
  
2. Назовите фазы прыжка в длину с разбега:
  - а) разбег, отталкивание, полет, приземление
  - б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление
  - в) разбег, подпрыгивание, приземление
  
3. К видам легкой атлетики не относятся:
  - а) прыжки через гимнастического коня
  - б) прыжки с шестом
  - в) спортивная ходьба
  
4. Кросс – это:
  - а) бег с барьерами
  - б) бег по пересеченной местности
  - в) бег с ускорением
  
5. За какое количество фальстартов спортсмена не дисквалифицируют в соревнованиях? \_\_\_\_\_
  
6. Вес ядра для женщин -
  - а) 4 кг
  - б) 5 кг
  - в) 7 кг
  
7. Какой вид спорта называют «королевой спорта»? \_\_\_\_\_
  
8. Бег на короткие дистанции – это \_\_\_\_\_
  
9. Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции?
  - а) низкий старт
  - б) средний старт
  - в) высокий старт
  
10. Какой результат засчитывается метателю, если он послал снаряд за пределы сектора для метания? \_\_\_\_\_
  
11. Что держали в руках античные атлеты во время прыжков в длину?
  - а) палку
  - б) оливковую ветвь
  - в) груз
  
12. При метании, какого снаряда, для разбега используется дорожка?
  - а) копья
  - б) молота
  - в) диска
  
13. От какого действия на 80-90% зависит результат в прыжках в длину? \_\_\_\_\_

14. Стипль-чез — это вид бега на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой длиной \_\_\_\_\_

15. Для студентов Вузов в оздоровительных целях рекомендуются двигательная активность в объеме \_\_\_\_\_ часов в неделю.

16. Для наиболее эффективного развития скоростных качеств человека необходимо поддерживать \_\_\_\_\_ ударов сердца в минуту.

17. Где нужно находиться во время упражнения в метании?

- а) за спиной метателя.
- б) справа от метателя.
- в) с левой стороны от метателя, в зоне, куда не может долететь спортивный снаряд.

18. Бег по пересеченной местности – это \_\_\_\_\_

*Образец типового варианта теста 4 семестр,  
предусмотренного рабочей программой дисциплины*

Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ

Норма времени – 45 мин.

1. Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?

- а) лечь отдохнуть
- в) выпить как можно больше воды
- б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания

2. Назовите фазы прыжка в высоту:

- а) разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление
- б) разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление
- в) пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты
- г) разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление

3. Определите, от чего зависят изменения в технике движений?

- а) от погодных условий
- б) от психологических особенностей спортсмена
- в) от условий проведения соревнований

4. Соревнования в легкой атлетике по характеру подразделяются на следующие виды:

- а) отборочные и квалификационные
- б) первенства и чемпионаты
- в) личные, командные и лично-командные

5. Каждому участнику соревнований по прыжкам в длину дается \_\_\_\_\_ попытки.

6. К видам легкой атлетики не относятся:

- а) прыжки через гимнастического коня
- б) прыжки с шестом
- в) спортивная ходьба

7. Какую систему организма тренирует бег:  
а) дыхательная система;  
б) мышечная система;  
в) сердечно-сосудистая система.
8. Бег по пересеченной местности обозначается как \_\_\_\_\_
9. Выделить неправильно названный вид бега:  
а) кросс  
б) бег по дорогам, шоссе  
в) бег по горам
10. С помощью какого знака судья показывает, что прыжок засчитан?  
а) поднятием правой руки  
б) белым флажком  
в) тройным свистком
11. Елена Исинбаева Олимпийская чемпионка в: \_\_\_\_\_
12. Финиширование на длинные дистанции начинается на расстоянии 100 метров до окончания бега. Верно ли это? \_\_\_\_\_
13. Данный вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности» – это \_\_\_\_\_.
14. Определите, к чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?  
а) узкой постановке ступней;  
б) свободной работе рук;  
в) снижению скорости бега.
15. Прыжок считается засчитанным, если прыгун: при прыжке в длину с разбега отталкивание выполнил от бруска: \_\_\_\_\_
16. Бег на длинные дистанции является эффективным упражнением для развития выносливости? \_\_\_\_\_
17. Десятиборье - такого многоборья бывает? \_\_\_\_\_
18. Какое количество попыток дается при выполнении норматива прыжок с места \_\_\_\_\_

*Образец типового варианта теста 5 семестр,  
предусмотренного рабочей программой дисциплины*

Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ  
Норма времени – 45 мин.

1. Что такое ФАЛЬСТАРТ?  
а) толчок соперника в спину  
б) преждевременный старт  
в) резкий старт

2. Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

а) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

б) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.

в) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3. Длина разбега измеряется:

а) рулеткой

б) ступнями

в) беговым шагом

4. Бег на длинные дистанции (на стадионе) включает столько метров:

а) 3000; 5000; 10000

б) 1500; 5000; 10000

в) 5000; 10000; 42000

5. Координационные способности развивает \_\_\_\_ бег.

6. Кто из атлетов первым преодолел высоту 6 м?

а) Е. Исимбаева

б) Н. Озолин

в) С. Бубка

7. Где нужно находиться во время упражнения в метании?

а) за спиной метателя.

б) справа от метателя.

в) с левой стороны от метателя, в зоне, куда не может долететь спортивный снаряд.

8. Куда осуществляется приземление в прыжки в длину с разбега? \_\_\_\_\_

9. На сколько разделов принято подразделять виды лёгкой атлетики? \_\_\_\_\_

10. Назовите самый простой вид легкоатлетического многоборья:

а) легкоатлетическое двоеборье

б) легкоатлетическое троеборье

в) легкоатлетическое пятиборье

11. Вес ядра для мужчин -

а) 4,5 кг

б) 5 кг

в) 7 кг

12. Засчитывается ли попытка участнику, если он вышел из сектора для метания до приземления снаряда? \_\_\_\_\_

13. Назовите самый тяжелый снаряд для метания: \_\_\_\_\_

14. Какой вид спорта называют «королевой спорта»? \_\_\_\_\_

15. Стипль-чез — это вид бега на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой длиной \_\_\_\_\_

16. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой:

- а) по частоте дыхания
- б) по самочувствию
- в) по частоте сердечных сокращений

17. Елена Исинбаева Олимпийская чемпионка в: \_\_\_\_\_

18. 500 м это спринтерская дистанция? \_\_\_\_\_

*Образец типового варианта теста 6 семестр,  
предусмотренного рабочей программой дисциплины*

Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ

Норма времени – 45 мин.

1. Легкая атлетика – как вид спорта?

- а) контактный
- б) бесконтактный
- в) рекордный

2. «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это ...

- а) способы финиширования в спринте
- б) способы финиширования в беге на средние дистанции
- в) способы финиширования в беге на любые дистанции

3. Определите, к чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?

- а) незаконченному толчку ногой
- б) свободной работе рук
- в) снижению скорости бега

4. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой:

- а) по частоте дыхания
- б) по самочувствию
- в) по частоте сердечных сокращений

5. Бег с препятствиями у мужчин включает дистанции на столько метров:

- а) 2000; 3000
- б) 3000; 5000
- в) 5000; 10000

6. В тройном прыжке второе отталкивание осуществляется \_\_\_\_\_ ногой.

7. Какую обувь используют спортсмены –бегуны? \_\_\_\_\_

8. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки?



- а) да, можно
- б) нет, нельзя
- в) иногда

9. Протяженность марафонской дистанции составляет \_\_\_\_\_

10. Выделите неправильно названный вид прыжков:

- а) прыжки с разбега
- б) прыжки через вертикальные препятствия
- в) прыжки с места

11. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи \_\_\_\_\_

12. Для студентов Вузов в оздоровительных целях рекомендуются двигательная активность в объеме \_\_\_\_\_ часов в неделю

13. 100 м эта дистанция — спринтерская? \_\_\_\_\_

14. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют:

- а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции
- б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья
- в) ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья

15. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к \_\_\_\_\_.

16. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке, называется \_\_\_\_\_

17. К видам легкой атлетики не относятся:

- а) прыжки через гимнастического коня
- б) прыжки с шестом
- в) спортивная ходьба

18. Елена Исинбаева Олимпийская чемпионка в: \_\_\_\_\_

### **3.3 Типовые контрольные задания для проведения контрольных работ (для заочного обучения)**

Ниже приведены образцы типовых вариантов контрольных работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины

Образец типового варианта контрольной работы

Теоретическая часть – реферативное изложение выбранного варианта контрольной работы.

**Перечень вопросов к контрольной работе для студентов заочной формы обучения.**

**Перечень теоретических тем**

1. Характеристика легкой атлетики, ее специфические признаки.
2. Легкой атлетики как вид спорта и средство физического воспитания.
3. История развития легкой атлетики в России
4. Развитие и воспитание основных качеств легкоатлетов
5. Методика обучения бегу на короткие дистанции

6. Техника бега на короткие дистанции
7. Методика обучения бегу на средние дистанции
8. Техника бега на средние дистанции
9. Методика обучения бегу на длинные дистанции
10. Техника бега на длинные дистанции
11. Методика обучения и техника бега по местности
12. Техника и методика обучения барьерному бегу
13. Основы техники прыжков
14. Техника прыжков в длину с разбега «согнув ноги» «прогнувшись» «ножницы»
15. Методика обучения прыжкам в длину способами «согнув ноги» «прогнувшись» «ножницы»
16. Техника и методика обучения тройному прыжку
17. Техника прыжков в высоту с разбега способами «перешагивание», «перекидной», «форсбери-флоп»
18. Техника и методика обучения метания снарядов
19. Влияние занятий легкой атлетикой на организм
20. Особенности методики занятий легкой атлетикой с женщинами

### **3.4 Перечень теоретических вопросов к зачету** (для оценки знаний)

- 1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- 2.1 Обучение общеразвивающим комплексам
- 2.2 Совершенствование общеразвивающих комплексов.
- 3.1 Специальная физическая и техническая подготовка
- 3.2 Совершенствование специальной физической и технической подготовки
- 4.1 Обучение технике легкой атлетики
- 4.2 Совершенствование техники легкой атлетики
- 5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся
- 5.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка
- 5.3 Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки

## **4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

В таблице приведены описания процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий и процедур оценивания результатов обучения с помощью оценочных средств в соответствии с рабочей программой дисциплины.

Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения
Контрольные нормативы	Выполнение контрольных нормативов по темам.
Контрольная работа для заочного обучения	Преподаватель выдает задание на выполнение контрольной работы на установочной сессии и оценивает качество ее выполнения на последующей сессии согласно расписанию занятий. Выполнив работу, студент регистрирует ее в деканате заочного обучения и сдает на проверку до начала основной сессии.
Тестирование	Тестирования, предусмотренные рабочей программой дисциплины, проводятся во время практических занятий. Тестирование проводится с использованием компьютерных технологий. Варианты тестовых заданий формируются случайно из базы ТЗ. Во время

	<p>выполнения заданий пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадями для практических занятий не разрешено.</p> <p>Полный комплект ФТЗ хранится в электронной информационно-образовательной среде КриЖТ ИрГУПС и обучающийся имеет возможность ознакомиться с демонстрационным вариантом ФТЗ</p>
Зачет	<p>Зачет проводится в форме собеседования по перечню теоретических вопросов (не более двух теоретических) и при этом обязательно учитываются результаты выполнения контрольных нормативов. Перечень теоретических вопросов обучающиеся получают в начале курса через электронную информационно-образовательную среду КриЖТ ИрГУПС (личный кабинет обучающегося).</p>

### **Описание процедур проведения промежуточной аттестации в форме зачета и оценивания результатов обучения**

При проведении промежуточной аттестации в форме зачета преподаватель может воспользоваться результатами текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценочные средства и типовые контрольные задания, используемые при текущем контроле, позволяют оценить знания, умения и владения навыками/опытом деятельности обучающихся при освоении дисциплины. С целью использования результатов текущего контроля успеваемости, преподаватель подсчитывает среднюю оценку уровня сформированности компетенций обучающегося (сумма оценок, полученных обучающимся, делится на число оценок).

### **Шкала и критерии оценивания уровня сформированности компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета по результатам текущего контроля (без дополнительного аттестационного испытания)**

Средняя оценка уровня сформированности компетенций по результатам текущего контроля	Оценка
Оценка не менее 3,0 и нет ни одной неудовлетворительной оценки по текущему контролю	«зачтено»
Оценка менее 3,0 или получена хотя бы одна неудовлетворительная оценка по текущему контролю	«не зачтено»

Промежуточная аттестация в форме зачета с проведением аттестационного испытания в форме собеседования проходит на последнем занятии по дисциплине.