

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
(ФГБОУ ВО ИрГУПС)

Забайкальский институт железнодорожного транспорта –
филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»
(ЗабИЖТ ИрГУПС)

УТВЕРЖДЕНА
приказом ректора
от «02» июня 2023 г. № 425-1

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

Направление подготовки – 38.03.01 Экономика
Профиль подготовки – Цифровая экономика
Квалификация выпускника – бакалавр
Форма и срок обучения – 4 года очная форма
Кафедра-разработчик программы – Техносферная безопасность

Общая трудоемкость в з.е. – Формы промежуточной аттестации в семестрах
Часов по учебному плану (УП) – 328 очная форма обучения: зачет 2,3,4,5,6 семестр

| Очная форма обучения | Распределение часов дисциплины по семестрам | | | | | | |
|--|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| | Семестр | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Итого |
| Число недель в семестре | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | |
| Вид занятий | Часов по УП | | | | | | Часов по УП |
| Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 170 |
| – лекции | | | | | | | |
| – практические | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 170 |
| – лабораторные | | | | | | | |
| Самостоятельная работа | 32 | 32 | 32 | 31 | 31 | 31 | 158 |
| Экзамен | | | | | | | |
| Итого | 66 | 66 | 66 | 65 | 65 | 65 | 328 |

ЧИТА



Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020 г. № 954.

Программу составил:
Старший преподаватель

А.В. Андреев

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Техносферная безопасность», протокол от «12» мая 2023 № 7.

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент

Л.В. Виноградова

СОГЛАСОВАНО

Кафедра «Экономика и управление», протокол от «15» мая 2023 г. № 10.

Зав. кафедрой, к.э.н., доцент

О.Л. Быстрова

| 1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ | |
|---|---|
| 1.1 Цели преподавания дисциплины | |
| 1 | освоить средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности |
| 2 | сформировать способность применять здоровые сберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни |
| 1.2 Задачи дисциплины | |
| 1 | развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам в ходьбе, беге, прыжках и метаниях |
| 2 | приобретение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном уровне развития, ее роли в формировании здорового образа жизни |
| 3 | освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов |
| 4 | подготовка разносторонне развитых, волевых, смелых и дисциплинированных патриотов, готовых к труду и защите Родины |
| 5 | формирование навыков и умений организаторской работы |
| 6 | овладение системой практических умений и навыков, позволяющих самостоятельно планировать, контролировать эффективность и организовывать тренировочный процесс по легкой атлетике для достижения жизненных и профессиональных целей. |
| 1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины | |
| Физическое воспитание и воспитание здорового образа жизни обучающихся | |
| <p>Цель – 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.</p> <p>Цель физического воспитания достигается по мере решения в единстве следующих задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 | |

| 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП | |
|---|---|
| Блок/часть ОПОП | Блок 1. Дисциплины / Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
| 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося | |
| 1 | Б1.О.05 Физическая культура и спорт |
| 2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: | |
| 1 | Б3.01(Д) Подготовка к процедуре защиты выпускной квалификационной работы |
| 2 | Б3.02(Д) Защита выпускной квалификационной работы |

| 3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ТРЕБОВАНИЯМИ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ | | |
|--|---|---|
| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты обучения |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения | УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических | Знать: содержание основных компонентов здорового образа жизни и теоретические основы здоровьесбережения; особенности дозирования физических нагрузок с учетом возраста, пола и уровня физического развития занимающегося |
| | | Уметь: организовать свой образ жизни в соответствии |

| | | |
|--|--|---|
| полноценной социальной и профессиональной деятельности | особенностей организма | с требованиями и нормами здоровьесберегающих технологий; 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; навыками прогнозирования срочной и долговременной адаптации морфологических и функциональных показателей в динамике тренировочного процесса |
| | 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 | Знать: основные закономерности и свойства характерные для деятельности органов и систем организма в покое и при физических нагрузках; методику контроля физического развития (морфологические показатели), физической подготовленности (физические качества), уровня тренированности (состояние функциональных систем) Уметь: построить как тренировочное занятие, так и составить программу тренировок для организации тренировочного процесса по избранному виду двигательной активности; понимать роль и способы воздействия физических нагрузок на организм занимающихся, чтобы грамотно, с физиологической точки зрения, управлять собственным процессом укрепления здоровья Владеть: широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности |
| УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности | Знать: теоретические основы производственной физической культуры, а также механизмы влияния физических упражнений на психо-эмоциональное 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; анализировать полученные результаты о состоянии собственного здоровья, вести дневник самоконтроля Владеть: методикой реализации принципов производственной физической культуры в трудовом коллективе и внутри отдельной организации | |

| 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|-------------|------|----|-----|--|------------------------------|
| Код | Наименование разделов, тем и видов работы | Очная форма | | | | *Код индикатора достижения компетенции | |
| | | Семестр | Часы | | | | |
| | | | Лек | Пр | Лаб | | СР |
| 1 | Раздел: Бег легкоатлетический | 2 | | 14 | | 16 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 1.1 | Тема: История зарождения легкой атлетики как вида спорта | 2 | | | | 2 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 1.2 | Тема: Основы техники бега, Факторы, определяющие результат, фазы и их характеристики. | 2 | | | | 2 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 1.3 | Тема: Виды и судейство соревнований | 2 | | | | 2 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 1.4 | Тема: Бег на длинные дистанции | 2 | | 8 | | 4 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 1.5 | Тема: Бег на короткие и средние дистанции | 2 | | 6 | | 4 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 1.6 | Тема: Техника безопасности на занятиях различными видами легкой атлетики | 2 | | | | 2 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 2 | Раздел: Прыжки | 2 | | 8 | | 8 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 2.1 | Тема: Основы техники прыжков в длину и в высоту. Факторы, определяющие результат, фазы и их характеристики | 2 | | | | 2 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 2.2 | Тема: Судейство соревнований по прыжкам | 2 | | | | 2 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 2.3 | Тема: Прыжки в длину (с места, с разбега) | 2 | | 4 | | 2 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 2.4 | Тема: Прыжки в высоту | 2 | | 4 | | 2 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 3 | Раздел: Метания | 2 | | 6 | | 4 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 3.1 | Тема: Основы техники легкоатлетических метаний. Факторы, определяющие результат, фазы метаний и их характеристика | 2 | | | | 1 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 3.2 | Тема: Виды и судейство соревнований | 2 | | | | 1 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 3.3 | Тема: Метание снаряда весом 0.5 и 0.7кг | 2 | | 6 | | 2 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 4 | Раздел: ОФП и СФП | 2 | | 6 | | 4 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 4.1 | Тема: Выполнение упражнений на развитие силовых, скоростно-силовых качеств | 2 | | | | 1 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 4.2 | Тема: Спортивные сооружения для занятий легкой атлетикой | 2 | | | | 1 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 4.3 | Тема: Развитие силовых, скоростно-силовых качеств | 2 | | 6 | | 2 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| | Форма промежуточной аттестации - зачет | 2 | | | | - | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 5 | Раздел: Бег легкоатлетический | 3 | | 14 | | 16 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 5.1 | Тема: Виды и судейство соревнований | 3 | | | | 2 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 5.2 | Бег на длинные дистанции | 3 | | 8 | | 8 | УК-7.1, УК-7.2, |

| 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|-------------|------|-----------|-----|--|---------------------------------------|
| Код | Наименование разделов, тем и видов работы | Очная форма | | | | *Код индикатора достижения компетенции | |
| | | Семестр | Часы | | | | |
| | | | Лек | Пр | Лаб | | СР |
| | | | | | | УК-7.3 | |
| 5.3 | Тема: Бег на короткие и средние дистанции | 3 | | 6 | | 6 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 6 | Раздел: Прыжки | 3 | | 8 | | 8 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 6.1 | Тема: Прыжки в длину (с места, с разбега) | 3 | | 4 | | 4 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 6.2 | Тема: Прыжки в высоту | 3 | | 4 | | 4 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 7 | Раздел: Метания | 3 | | 6 | | 4 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 7.1 | Тема: Метание снаряда весом 0.5 и 0.7кг | 3 | | 6 | | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 8 | Раздел: ОФП и СФП | 3 | | 6 | | 4 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 8.1 | Тема: Развитие силовых, скоростно-силовых качеств | 3 | | 6 | | 4 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| | Форма промежуточной аттестации - зачет | 3 | - | | | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 9 | Раздел: Бег легкоатлетический | 4 | | 14 | | 16 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 9.1 | Тема: Виды и судейство соревнований | 4 | | | | 2 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 9.2 | Бег на длинные дистанции | 4 | | 8 | | 8 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 9.3 | Тема: Бег на короткие и средние дистанции | 4 | | 6 | | 6 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 10 | Раздел: Прыжки | 4 | | 8 | | 8 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 10.1 | Тема: Прыжки в длину (с места, с разбега) | 4 | | 4 | | 4 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 10.2 | Тема: Прыжки в высоту | 4 | | 4 | | 4 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 11 | Раздел: Метания | 4 | | 6 | | 4 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 11.1 | Тема: Метание снаряда весом 0.5 и 0.7кг | 4 | | 6 | | 4 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 12 | Раздел: ОФП и СФП | 4 | | 6 | | 4 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 12.1 | Тема: Развитие силовых, скоростно-силовых качеств | 4 | | 6 | | 4 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| | Форма промежуточной аттестации - зачет | 4 | - | | | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 13 | Раздел: Бег легкоатлетический | 5 | | 14 | | 16 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 13.1 | Тема: Виды и судейство соревнований | 5 | | | | 2 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 13.2 | Бег на длинные дистанции | 5 | | 8 | | 8 | УК-7.1, УК-7.2, |

| 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | | | | | | | |
|--|---|-------------|------|-----------|-----|--|---------------------------------------|
| Код | Наименование разделов, тем и видов работы | Очная форма | | | | *Код индикатора достижения компетенции | |
| | | Семестр | Часы | | | | |
| | | | Лек | Пр | Лаб | | СР |
| | | | | | | УК-7.3 | |
| 13.3 | Тема: Бег на короткие и средние дистанции | 5 | | 6 | | 6 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 14 | Раздел: Прыжки | 5 | | 8 | | 8 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 14.1 | Тема: Прыжки в длину (с места, с разбега) | 5 | | 4 | | 4 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 14.2 | Тема: Прыжки в высоту | 5 | | 4 | | 4 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 15 | Раздел: Метания | 5 | | 6 | | 4 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 15.1 | Тема: Метание снаряда весом 0.5 и 0.7кг | 5 | | 6 | | 4 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 16 | Раздел: ОФП и СФП | 5 | | 6 | | 3 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 16.1 | Тема: Развитие силовых, скоростно-силовых качеств | 5 | | 6 | | 3 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| | Форма промежуточной аттестации - зачет | 5 | - | | | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 17 | Раздел: Бег легкоатлетический | 6 | | 14 | | 16 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 17.1 | Тема: Виды и судейство соревнований | 6 | | | | 2 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 17.2 | Бег на длинные дистанции | 6 | | 8 | | 8 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 17.3 | Тема: Бег на короткие и средние дистанции | 6 | | 6 | | 6 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 18 | Раздел: Прыжки | 6 | | 8 | | 8 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 18.1 | Тема: Прыжки в длину (с места, с разбега) | 6 | | 4 | | 4 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 18.2 | Тема: Прыжки в высоту | 6 | | 4 | | 4 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 19 | Раздел: Метания | 6 | | 6 | | 4 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 19.1 | Тема: Метание снаряда весом 0.5 и 0.7кг | 6 | | 6 | | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 20 | Раздел: ОФП и СФП | 6 | | 6 | | 3 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 20.1 | Тема: Развитие силовых, скоростно-силовых качеств | 6 | | 6 | | 3 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| | Форма промежуточной аттестации - зачет | 6 | - | | | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |

| 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 Института, доступной обучающемуся через его личный кабинет

6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Учебная литература

6.1.1 Основная литература

| | Библиографическое описание | Кол-во экз. в библиотеке/онлайн |
|---------|---|---------------------------------|
| 6.1.1.1 | Физическая культура : учебник : / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.] ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст: электронный (дата обращения: 23.04.2024) | онлайн |
| 6.1.1.2 | Небытова, Л. А. Физическая культура: учебное пособие: / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844 – Библиогр.: с. 263-267. – Текст: электронный (дата обращения: 23.04.2024) | онлайн |

6.1.2 Дополнительная литература

| | Библиографическое описание | Кол-во экз. в библиотеке/онлайн |
|---------|--|---------------------------------|
| 6.1.2.1 | Врублевский, Е. П. Легкая атлетика : основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е. П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2016. – 241 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995 (дата обращения: 18.05.2023). – ISBN 978-5-9907240-3-7. – Текст : электронный (дата обращения: 23.04.2024) | онлайн |
| 6.1.2.2 | Забелина, Л. Г. Легкая атлетика: учебное пособие : [16+] / Л. Г. Забелина, Е. Е. Нечунаева. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2010. – 59 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993 – ISBN 978-5-7782-1448-4. – Текст: электронный (дата обращения: 23.04.2024) | онлайн |

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

| | Библиографическое описание | Кол-во экз. в библиотеке/онлайн/ЭИОС |
|---------|---|--------------------------------------|
| 6.1.3.1 | Хохряков А.Н., Мурзин В.В., Турецкая Ю.И.. Организация и проведение занятий по легкой атлетике: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка», «Легкая атлетика» для студентов всех форм обучения всех специальностей и направлений подготовки Чита: ЗаБИЖТ, 2017 – 41с. [Электронный ресурс]: https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=23271.pdf (дата обращения: 23.04.2024) | онлайн/ ЭИОС |

6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

| | |
|-------|---|
| 6.2.1 | АСУ Библиотека ЗаБИЖТ http://zabizht.ru |
| 6.2.2 | ЭБС "Университетская библиотека Online" http://biblioclub.ru/ |

6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы

6.3.1 Базовое программное обеспечение

| | |
|---------|--|
| 6.3.1.1 | Microsoft Windows 7 Professional, лицензия № 49156201, государственный контракт от 03.10.2011 г. № 139/53-ОАЭ-11 |
|---------|--|

| | |
|---|---|
| 6.3.1.2 | Microsoft Office 2007 Standard, лицензия № 45777622, государственный контракт от 10.08.2009 г. №64/17-ОА-09; Microsoft Office 2007 Standard, лицензия № 44718393, государственный контракт от 18.10.2008 г. № 92/32А-08 |
| 6.3.1.3 | Яндекс. Браузер. Прикладное программное обеспечение общего назначения, Офисные приложения, лицензия – свободно распространяемое программное обеспечение по лицензии BSD License |
| 6.3.1.4 | АСУ «Библиотека», свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2009611107, зарегистрировано в Реестре программ для ЭВМ 19.02.2009 |
| 6.3.1.5 | БД АСУ «Библиотека», свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2009620102, зарегистрировано в Реестре программ для ЭВМ 27.02.2009 |
| 6.3.2 Специализированное программное обеспечение | |
| 6.3.2.1 | Не предусмотрено |
| 6.3.3 Информационные справочные системы | |
| 6.3.3.1 | Информационно-справочная система «Гарант» |
| 6.4 Правовые и нормативные документы | |
| 6.4.1 | Не предусмотрено |

7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

| | |
|----|--|
| 1 | Учебный и лабораторный корпуса ЗаБИЖТ ИрГУПС находятся по адресу: 672040, Забайкальский край, город Чита, улица Магистральная, дом 11 |
| 2 | Практические занятия по дисциплине «Легкая атлетика» проводятся по адресам: 672040, Забайкальский край, город Чита, улица Магистральная, дом 11; 672090, Забайкальский край, г. Чита, ул. Бутина, д. 3, корп. 2; Забайкальский край, г. Чита, ул. Советская, д. 196, сооружение. 5 |
| 3 | Учебная аудитория 418 для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации..., укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (ноутбук (переносной), мультимедиапроектор, экран), служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа имеются учебно-наглядные пособия (презентации, плакаты) обеспечивающие тематические иллюстрации содержания дисциплины |
| 4 | Учебная аудитория 416 для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (интерактивная доска, компьютер), служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа имеются учебно-наглядные пособия (презентации, плакаты), обеспечивающие тематические иллюстрации содержания дисциплины |
| 5 | Зал. Оснащенность: оборудование (электрическая беговая дорожка, стартовые колодки, шведские стенки, турник навесной, тренажер («LegMagic), скамья для прессы, подставка для штанги), спортивный инвентарь (экспандеры лыжника, гранаты для метания, медицинбол, секундомеры, штанга) |
| 6 | Спортивный зал №1. Оснащенность: выдвижные трибуны, электрическое табло |
| 7 | Тренажёрный зал №1. Оснащенность: беговая дорожка, стенды для всех групп мышц, гири, гантели, зеркала |
| 8 | Тренажёрный зал №2. Оснащенность: беговая дорожка, велоэргометры, шагомер, эллиптический эргометр, снаряд для жима ног |
| 9 | Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Оснащенность: хоккейная коробка, баскетбольная площадка, волейбольная площадка, элементы полосы препятствий, перекладина, шведская стенка, брусья, спортивный инвентарь (мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, стартовые колодки, канат, коньки). |
| 10 | Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены специализированной мебелью и компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ЗаБИЖТ ИрГУПС. Помещения для самостоятельной работы обучающихся: – читальный зал; –3.24; 4.15 |
| 11 | Помещение 3.25 для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Оснащенность: компьютеры, ручной слесарный инструмент, электротехнический инструмент, принадлежности для пайки, мебель, учебно-наглядные пособия |

8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

| Вид учебного занятия | Организация деятельности обучающегося |
|---|---|
| Практическое занятие | <p>Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися в лекционном курсе и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков. Практические занятия, направленные на укрепление здоровья обучающихся, овладение различными комплексами физических упражнений, приобретение умений совершенствования психофизических способностей. Совершенствования физических качеств: выносливость, ловкость, гибкость, быстрота, сила (с применением спортивного инвентаря).</p> <p>При подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине «Лёгкая атлетика» предусматривается выполнение следующих требований:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 100% посещения занятий по физической культуре и выполнения заданий преподавателя. 2. Сдача контрольных нормативов по определению физической подготовленности обучающихся (контрольные нормативы) |
| Самостоятельная работа | <p>Обучение по дисциплине предусматривает активную самостоятельную работу обучающегося. В разделе 4 рабочей программы, который называется «Структура и содержание дисциплины», все часы самостоятельной работы расписаны по темам и вопросам. Обучающийся изучает учебный материал и если, несмотря на изученный материал, задания выполнить не удастся, то в обязательном порядке необходимо посетить консультацию преподавателя, ведущего практические занятия и/или консультацию лектора.</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий. Самостоятельная работа обучающегося над усвоением учебного материала может выполняться в библиотеке, аудиториях для самостоятельной работы, а также в домашних условиях. Учебный материал дисциплины, предусмотренный учебным планом, для усвоения обучающимся в процессе самостоятельной работы, выносится на промежуточную аттестацию наряду с учебным материалом, который разрабатывался при проведении учебных занятий.</p> <p>Содержание самостоятельной работы обучающегося определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в аудиторной и внеаудиторной формах</p> |
| <p>Комплекс учебно-методический материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой практики, размещен в электронной информационно-образовательной среде ЗаБИЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет</p> | |

Приложение № 1 к рабочей программе

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации**

1 Общие положения

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

Фонды оценочных средств предназначены для использования обучающимися, преподавателями, администрацией Института, а так же сторонними образовательными организациями для оценивания качества освоения образовательной программы и уровня сформированности компетенций у обучающихся.

В соответствии с требованиями действующего законодательства в сфере образования, оценочные средства представляются в виде ФОС для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине, практике. С учетом действующего в Институте Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (высшее образование – бакалавриат, специалитет, магистратура), в состав ФОС для проведения промежуточной аттестации по дисциплине, практике включаются оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся.

Задачами ФОС являются:

- оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины или прохождения практики;

- 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 ОПОП; 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 с указанием этапов их формирования.
Показатели оценивания компетенций, критерии оценки**

Дисциплина «Легкая атлетика» участвует в формировании компетенции:

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

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

| № | Наименование контрольно-оценочного мероприятия | Объект контроля (раздел/тема дисциплины) | Код индикатора достижения компетенции | Наименование оценочного средства (форма проведения*) |
|------------------|--|---|---------------------------------------|--|
| 2 семестр | | | | |
| 1 | Текущий контроль | Раздел: ОФП и СФП Раздел: Прыжки Раздел: Метания Раздел: Бег легкоатлетический | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 2 | Промежуточная аттестация | Раздел: ОФП и СФП Раздел: Прыжки Раздел: Метания Раздел: Бег легкоатлетический | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 3 семестр | | | | |
| 3 | Текущий контроль | Раздел: ОФП и СФП Раздел: Прыжки Раздел: Метания Раздел: Бег легкоатлетический | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 4 | Промежуточная аттестация | Раздел: ОФП и СФП Раздел: Прыжки Раздел: Метания Раздел: Бег легкоатлетический | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 4 семестр | | | | |
| 5 | Текущий контроль | Раздел: ОФП и СФП Раздел: Прыжки Раздел: Метания Раздел: Бег легкоатлетический | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 6 | Промежуточная аттестация | Раздел: ОФП и СФП Раздел: Прыжки Раздел: Метания Раздел: Бег легкоатлетический | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 5 семестр | | | | |
| 7 | Текущий контроль | Раздел: ОФП и СФП Раздел: Прыжки Раздел: Метания Раздел: Бег легкоатлетический | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 8 | Промежуточная аттестация | Раздел: ОФП и СФП Раздел: Прыжки Раздел: Метания Раздел: Бег легкоатлетический | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 6 семестр | | | | |
| 9 | Текущий контроль | Раздел: ОФП и СФП Раздел: Прыжки Раздел: Метания Раздел: Бег легкоатлетический | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 10 | Промежуточная аттестация | Раздел: ОФП и СФП Раздел: Прыжки Раздел: Метания Раздел: Бег легкоатлетический | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |

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

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, 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».

Перечень оценочных средств, используемых для оценивания компетенций на различных этапах их формирования, 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 по физической подготовке | Контрольно-зачетные тесты и требования для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся | Таблица контрольных нормативов |
| 2 | Зачет | Вид проверочного испытания (в высшей школе, в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся | Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке |

Критерии и шкалы оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачёта.

Шкала для оценивания уровня освоения компетенций

Зачет (сдача контрольных нормативов)

| Шкала оценивания | Критерий оценки | Уровень освоения компетенций |
|------------------|---|------------------------------|
| «зачтено» | Выполнил в течении семестра соответствующие контрольные нормативы на оценку «отлично» | Высокий |
| | Выполнил в течении семестра контрольные нормативы на оценку «хорошо» | Базовый |
| | Выполнил в течении семестра контрольные нормативы на оценку «удовлетворительно» | Минимальный |
| «не зачтено» | Невыполнение минимальных требований приведенных в таблице контрольных нормативов | Компетенции не сформированы |

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

Критерии и шкала оценивания контрольных нормативов

| Шкала оценивания | Критерий оценки |
|------------------|--|
| «зачтено» | Выполнение контрольного норматива на оценку не менее «удовлетворительно» |
| «не зачтено» | Невыполнение минимальных требований приведенных в таблице контрольных нормативов |

3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

3.1 Таблица контрольных нормативов

В таблице дано описание процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий, соответствующих рабочей программе дисциплины, и процедур оценивания результатов обучения с помощью спланированных оценочных средств.

| Вид | Женщины | | | Мужчины | | |
|---|---------------------|----------|-----------|---------------------|----------|-----------|
| | «удовлетворительно» | «хорошо» | «отлично» | «удовлетворительно» | «хорошо» | «отлично» |
| Раздел Бег легкоатлетический | | | | | | |
| Бег 100 м, с | 17.0 | 16.0 | 15,0 | 15.1 | 14.8 | 13,5 |
| Бег 300 м, с | 1.02 | 58,0 | 55,0 | 52,0 | 48,0 | 45,0 |
| Бег 1000 м, мин. | 4.25 | 4.05 | 3.45 | 3.55 | 3.40 | 3.25 |
| Кросс 3000 м, мин. | | | | 14.00 | 13.30 | 12.30 |
| Кросс 2000 м, мин. | 11.35 | 11.15 | 10.30 | | | |
| Раздел Прыжки | | | | | | |
| Прыжки в высоту способом «Перешагивание», см | 90 | 100 | 110 | 125 | 130 | 135 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 180 | 195 | 230 | 240 | 250 |
| Прыжки в длину с разбега, м | 2.70 | 2.90 | 3.20 | 3.80 | 3.90 | 4.30 |
| Раздел Метания | | | | | | |
| Толкание ядра, м | 5.50 | 6.00 | 6.50 | 7.00 | 8.00 | 8.50 |
| Метание гранаты весом 700гр, м. | | | | 33 | 35 | 37 |
| Метание гранаты весом 500гр, м. | 14 | 17 | 21 | | | |
| Раздел ОФП и СФП | | | | | | |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 10 | 12 | 15 | | | |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | | | | 10 | 15 | 20 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | + 6 | + 7 | + 13 | + 10 | + 15 | + 20 |

4 Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

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 |
|---|---|
| Сдача контрольных нормативов по физической подготовке | Выполнение контрольного норматива осуществляется на практическом занятии. Преподаватель на занятии, предшествующем занятию проведения норматива, доводит до обучающихся: наименование норматива, правила выполнения |

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

Промежуточная аттестация по дисциплине производится в форме зачета по расписанию экзаменационной сессии. Обучающийся обязан выполнить контрольные нормативы (упражнения) за весь период обучения.

Оценка выполнения контрольных упражнений (нормативов) по общей физической подготовке осуществляется в соответствии с таблицей описания процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий, соответствующих рабочей программе дисциплины.

Шкала и критерии оценивания уровня сформированности компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета по результатам текущего контроля

| Средняя оценка уровня сформированности компетенций по результатам текущего контроля | Шкала оценивания |
|---|------------------|
| Оценка не менее «удовлетворительно» и нет ни одной неудовлетворительной оценки по текущему контролю | «зачтено» |
| Оценка менее «удовлетворительно» или получена хотя бы одна неудовлетворительная оценка по текущему контролю | «не зачтено» |