

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 – Экономика предприятий и организаций  
 Квалификация выпускника – бакалавр  
 Форма и срок обучения – 4 года очная форма, 4 года 8 мес. очно-заочная 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  
 очно-заочная форма обучения: зачет 2,3,4 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        |             |
| Вид занятий  | 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   | 34          | 34        | 34        | 34        | 34        | 170         |
| – лабораторные   |             |           |           |           |           |             |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                | <b>32</b>   | <b>32</b> | <b>32</b> | <b>31</b> | <b>31</b> | <b>158</b>  |
| Экзамен  |             |           |           |           |           |             |
| <b>Итого</b>   | <b>66</b>   | <b>66</b> | <b>66</b> | <b>65</b> | <b>65</b> | <b>328</b>  |

**Очно-заочная форма обучения** **Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр  | 2           | 3          | 4          | Итого       |
|--|-------------|------------|------------|-------------|
| Число недель в семестре                                      | 17          | 17         | 17         |             |
| Вид занятий  | Часов по УП |            |            | Часов по УП |
| <b>Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий</b> | <b>17</b>   | <b>17</b>  | <b>17</b>  | <b>51</b>   |
| – лекции   |             |            |            |             |
| – практические   | 17          | 17         | 17         | 51          |
| – лабораторные   |             |            |            |             |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                | <b>83</b>   | <b>83</b>  | <b>84</b>  | <b>250</b>  |
| Экзамен  |             |            |            |             |
| <b>Зачет</b>   | <b>9</b>    | <b>9</b>   | <b>9</b>   | <b>27</b>   |
| <b>Итого</b>   | <b>109</b>  | <b>109</b> | <b>110</b> | <b>328</b>  |

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

| <b>1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   |   |
|---|---|
| <b>1.1 Цели преподавания дисциплины</b>   |   |
| 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 берегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни  |
| <b>1.2 Задачи дисциплины</b>  |   |
| 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.   |
| <b>1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины</b>   |   |
| 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"> <li>– сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие поддержанию высокой работоспособности студенческой молодежи;</li> <li>– формирование представлений о позитивных факторах, влияющих на здоровье;</li> <li>– формирование представлений о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;</li> <li>– усвоение обучающимися принципов и навыков здорового образа жизни, воспитание у них убежденности в необходимости регулярного занятия спортом и физической культурой;</li> <li>– обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);</li> <li>– организация активного отдыха обучающихся как специфической формы реализации образовательного и оздоровительного процессов;</li> <li>– популяризация спорта, совершенствование спортивного мастерства обучающихся-спортсменов</li> </ul> |   |

| <b>2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>  |   |
|---|---|
| Блок/часть ОПОП   | Блок 1. Дисциплины / Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
| <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 освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:</b> |   |
| 1   | Б3.01(Д) Подготовка к процедуре защиты выпускной квалификационной работы      |
| 2   | 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. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения  | УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических | <b>Знать:</b> содержание основных компонентов здорового образа жизни и теоретические основы здоровьесбережения; особенности дозирования физических нагрузок с учетом возраста, пола и уровня физического развития занимающегося |
|  |   | <b>Уметь:</b> 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  |
|  |  | <b>Владеть:</b> 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  | <b>Знать:</b> 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)<br><b>Уметь:</b> 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<br><b>Владеть:</b> 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 | <b>Знать:</b> теоретические основы производственной физической культуры, а также механизмы влияния физических упражнений на психо-эмоциональное состояние и профилактику травматизма на рабочем месте<br><b>Уметь:</b> 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<br><b>Владеть:</b> 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 |      |           |     | Очно-заочная форма |          |     |           | *Код индикатора достижения компетенции |           |                                       |
|----------|---|-------------|------|-----------|-----|--------------------|----------|-----|-----------|--|-----------|---------------------------------------|
|          |   | Семестр     | Часы |           |     | Семестр            | Часы     |     |           |  |           |                                       |
|          |   |             | Лек  | Пр        | Лаб |                    | СР       | Лек | Пр        |  | Лаб       | СР                                    |
| <b>1</b> | <b>Раздел: Бег легкоатлетический</b>  | <b>2</b>    |      | <b>14</b> |     | <b>16</b>          | <b>2</b> |     | <b>10</b> |  | <b>40</b> | <b>УК-7.1,<br/>УК-7.2,<br/>УК-7.3</b> |
| 1.1      | Тема: История зарождения легкой атлетики как вида спорта  | 2           |      |           |     | 2                  | 2        |     |           |  | 6         | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3          |
| 1.2      | Тема: Основы техники бега, Факторы, определяющие результат, фазы и их характеристики.                             | 2           |      |           |     | 2                  | 2        |     |           |  | 6         | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3          |
| 1.3      | Тема: Виды и судейство соревнований   | 2           |      |           |     | 2                  | 2        |     |           |  | 6         | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3          |
| 1.4      | Тема: Бег на длинные дистанции  | 2           |      | 8         |     | 4                  | 2        |     | 4         |  | 10        | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3          |
| 1.5      | Тема: Бег на короткие и средние дистанции   | 2           |      | 6         |     | 4                  | 2        |     | 4         |  | 10        | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3          |
| 1.6      | Тема: Техника безопасности на занятиях различными видами легкой атлетики  | 2           |      |           |     | 2                  | 2        |     | 2         |  | 2         | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3          |
| <b>2</b> | <b>Раздел: Прыжки</b>   | <b>2</b>    |      | <b>8</b>  |     | <b>8</b>           | <b>2</b> |     |           |  | <b>10</b> | <b>УК-7.1,<br/>УК-7.2,<br/>УК-7.3</b> |
| 2.1      | Тема: Основы техники прыжков в длину и в высоту. Факторы, определяющие результат, фазы и их характеристики        | 2           |      |           |     | 2                  | 2        |     |           |  | 10        | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3          |
| 2.2      | Тема: Судейство соревнований по прыжкам   | 2           |      |           |     | 2                  | 2        |     |           |  | 6         | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3          |
| 2.3      | Тема: Прыжки в длину (с места, с разбега)   | 2           |      | 4         |     | 2                  | 2        |     |           |  | 2         | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3          |
| 2.4      | Тема: Прыжки в высоту   | 2           |      | 4         |     | 2                  | 2        |     |           |  | 2         | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3          |
| <b>3</b> | <b>Раздел: Метания</b>  | <b>2</b>    |      | <b>6</b>  |     | <b>4</b>           | <b>2</b> |     |           |  | <b>10</b> | <b>УК-7.1,<br/>УК-7.2,<br/>УК-7.3</b> |
| 3.1      | Тема: Основы техники легкоатлетических метаний. Факторы, определяющие результат, фазы метаний и их характеристика | 2           |      |           |     | 1                  | 2        |     |           |  | 4         | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3          |
| 3.2      | Тема: Виды и судейство соревнований   | 2           |      |           |     | 1                  | 2        |     |           |  | 4         | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3          |
| 3.3      | Тема: Метание снаряда весом 0.5 и 0.7кг   | 2           |      | 6         |     | 2                  | 2        |     |           |  | 2         | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3          |
| <b>4</b> | <b>Раздел: ОФП и СФП</b>  | <b>2</b>    |      | <b>6</b>  |     | <b>4</b>           | <b>2</b> |     | <b>7</b>  |  | <b>23</b> | <b>УК-7.1,<br/>УК-7.2,<br/>УК-7.3</b> |
| 4.1      | Тема: Выполнение упражнений на развитие силовых, скоростно-силовых качеств  | 2           |      |           |     | 1                  | 2        |     | 4         |  | 10        | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3          |
| 4.2      | Тема: Спортивные сооружения для занятий легкой атлетикой  | 2           |      |           |     | 1                  | 2        |     |           |  | 3         | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3          |
| 4.3      | Тема: Развитие силовых, скоростно-силовых качеств   | 2           |      | 6         |     | 2                  | 2        |     | 3         |  | 10        | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3          |

| 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ |   |             |      |    |     |                    |         |      |    |  |     |                              |
|-------------------------------------|---|-------------|------|----|-----|--------------------|---------|------|----|--|-----|------------------------------|
| Код                                 | Наименование разделов, тем и видов работы         | Очная форма |      |    |     | Очно-заочная форма |         |      |    | *Код индикатора достижения компетенции |     |                              |
|                                     |   | Семестр     | Часы |    |     |                    | Семестр | Часы |    |  |     |                              |
|                                     |   |             | Лек  | Пр | Лаб | СР                 |         | Лек  | Пр |  | Лаб | СР                           |
|                                     | Форма промежуточной аттестации - зачет            | 2           | -    |    |     |                    | 2       | 9    |    |  |     | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3 |
| 5                                   | <b>Раздел: Бег легкоатлетический</b>              | 3           |      | 14 |     | 16                 | 3       |      | 10 |  | 42  | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3 |
| 5.1                                 | Тема: Виды и судейство соревнований               | 3           |      |    |     | 2                  | 3       |      | 2  |  | 2   | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3 |
| 5.2                                 | Бег на длинные дистанции                          | 3           |      | 8  |     | 8                  | 3       |      | 4  |  | 20  | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3 |
| 5.3                                 | Тема: Бег на короткие и средние дистанции         | 3           |      | 6  |     | 6                  | 3       |      | 4  |  | 20  | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3 |
| 6                                   | <b>Раздел: Прыжки</b>                             | 3           |      | 8  |     | 8                  | 3       |      |    |  | 8   | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3 |
| 6.1                                 | Тема: Прыжки в длину (с места, с разбега)         | 3           |      | 4  |     | 4                  | 3       |      |    |  | 4   | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3 |
| 6.2                                 | Тема: Прыжки в высоту                             | 3           |      | 4  |     | 4                  | 3       |      |    |  | 4   | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3 |
| 7                                   | <b>Раздел: Метания</b>                            | 3           |      | 6  |     | 4                  | 3       |      |    |  | 4   | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3 |
| 7.1                                 | Тема: Метание снаряда весом 0.5 и 0.7кг           | 3           |      | 6  |     |                    | 3       |      |    |  | 4   | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3 |
| 8                                   | <b>Раздел: ОФП и СФП</b>                          | 3           |      | 6  |     | 4                  | 3       |      | 7  |  | 29  | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3 |
| 8.1                                 | Тема: Развитие силовых, скоростно-силовых качеств | 3           |      | 6  |     | 4                  | 3       |      | 7  |  | 29  | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3 |
|                                     | Форма промежуточной аттестации - зачет            | 3           | -    |    |     |                    | 3       | 9    |    |  |     | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3 |
| 9                                   | <b>Раздел: Бег легкоатлетический</b>              | 4           |      | 14 |     | 16                 | 4       |      | 10 |  | 42  | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3 |
| 9.1                                 | Тема: Виды и судейство соревнований               | 4           |      |    |     | 2                  | 4       |      | 2  |  | 2   | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3 |
| 9.2                                 | Бег на длинные дистанции                          | 4           |      | 8  |     | 8                  | 4       |      | 4  |  | 20  | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3 |
| 9.3                                 | Тема: Бег на короткие и средние дистанции         | 4           |      | 6  |     | 6                  | 4       |      | 4  |  | 20  | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3 |
| 10                                  | <b>Раздел: Прыжки</b>                             | 4           |      | 8  |     | 8                  | 4       |      |    |  | 8   | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3 |
| 10.1                                | Тема: Прыжки в длину (с места, с разбега)         | 4           |      | 4  |     | 4                  | 4       |      |    |  | 4   | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3 |
| 10.2                                | Тема: Прыжки в высоту                             | 4           |      | 4  |     | 4                  | 4       |      |    |  | 4   | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3 |
| 11                                  | <b>Раздел: Метания</b>                            | 4           |      | 6  |     | 4                  | 4       |      |    |  | 4   | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3 |
| 11.1                                | Тема: Метание снаряда весом 0.5 и 0.7кг           | 4           |      | 6  |     | 4                  | 4       |      |    |  | 4   | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3 |
| 12                                  | <b>Раздел: ОФП и СФП</b>                          | 4           |      | 6  |     | 4                  | 4       |      | 7  |  | 30  | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3 |
| 12.1                                | Тема: Развитие силовых, скоростно-силовых         | 4           |      | 6  |     | 4                  | 4       |      | 7  |  | 30  | УК-7.1,<br>УК-7.2,           |

#### 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Код       | Наименование разделов, тем и видов работы         | Очная форма |      |           |     | Очно-заочная форма |         |      |    | *Код индикатора достижения компетенции |                                       |                              |
|-----------|---|-------------|------|-----------|-----|--------------------|---------|------|----|--|---------------------------------------|------------------------------|
|           |   | Семестр     | Часы |           |     |                    | Семестр | Часы |    |  |                                       |                              |
|           |   |             | Лек  | Пр        | Лаб | СР                 |         | Лек  | Пр |  | Лаб                                   | СР                           |
|           | качеств   |             |      |           |     |                    |         |      |    | УК-7.3                                 |                                       |                              |
|           | Форма промежуточной аттестации - зачет            | 4           | -    |           |     |                    | 4       | 9    |    |  |                                       | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3 |
| <b>13</b> | <b>Раздел: Бег легкоатлетический</b>              | <b>5</b>    |      | <b>14</b> |     | <b>16</b>          |         |      |    |  | <b>УК-7.1,<br/>УК-7.2,<br/>УК-7.3</b> |                              |
| 13.1      | Тема: Виды и судейство соревнований               | 5           |      |           |     | 2                  |         |      |    |  | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3          |                              |
| 13.2      | Бег на длинные дистанции                          | 5           |      | 8         |     | 8                  |         |      |    |  | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3          |                              |
| 13.3      | Тема: Бег на короткие и средние дистанции         | 5           |      | 6         |     | 6                  |         |      |    |  | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3          |                              |
| <b>14</b> | <b>Раздел: Прыжки</b>                             | <b>5</b>    |      | <b>8</b>  |     | <b>8</b>           |         |      |    |  | <b>УК-7.1,<br/>УК-7.2,<br/>УК-7.3</b> |                              |
| 14.1      | Тема: Прыжки в длину (с места, с разбега)         | 5           |      | 4         |     | 4                  |         |      |    |  | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3          |                              |
| 14.2      | Тема: Прыжки в высоту                             | 5           |      | 4         |     | 4                  |         |      |    |  | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3          |                              |
| <b>15</b> | <b>Раздел: Метания</b>                            | <b>5</b>    |      | <b>6</b>  |     | <b>4</b>           |         |      |    |  | <b>УК-7.1,<br/>УК-7.2,<br/>УК-7.3</b> |                              |
| 15.1      | Тема: Метание снаряда весом 0.5 и 0.7кг           | 5           |      | 6         |     | 4                  |         |      |    |  | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3          |                              |
| <b>16</b> | <b>Раздел: ОФП и СФП</b>                          | <b>5</b>    |      | <b>6</b>  |     | <b>3</b>           |         |      |    |  | <b>УК-7.1,<br/>УК-7.2,<br/>УК-7.3</b> |                              |
| 16.1      | Тема: Развитие силовых, скоростно-силовых качеств | 5           |      | 6         |     | 3                  |         |      |    |  | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3          |                              |
|           | Форма промежуточной аттестации - зачет            | 5           | -    |           |     |                    |         |      |    |  |                                       | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3 |
| <b>17</b> | <b>Раздел: Бег легкоатлетический</b>              | <b>6</b>    |      | <b>14</b> |     | <b>16</b>          |         |      |    |  | <b>УК-7.1,<br/>УК-7.2,<br/>УК-7.3</b> |                              |
| 17.1      | Тема: Виды и судейство соревнований               | 6           |      |           |     | 2                  |         |      |    |  | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3          |                              |
| 17.2      | Бег на длинные дистанции                          | 6           |      | 8         |     | 8                  |         |      |    |  | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3          |                              |
| 17.3      | Тема: Бег на короткие и средние дистанции         | 6           |      | 6         |     | 6                  |         |      |    |  | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3          |                              |
| <b>18</b> | <b>Раздел: Прыжки</b>                             | <b>6</b>    |      | <b>8</b>  |     | <b>8</b>           |         |      |    |  | <b>УК-7.1,<br/>УК-7.2,<br/>УК-7.3</b> |                              |
| 18.1      | Тема: Прыжки в длину (с места, с разбега)         | 6           |      | 4         |     | 4                  |         |      |    |  | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3          |                              |
| 18.2      | Тема: Прыжки в высоту                             | 6           |      | 4         |     | 4                  |         |      |    |  | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3          |                              |
| <b>19</b> | <b>Раздел: Метания</b>                            | <b>6</b>    |      | <b>6</b>  |     | <b>4</b>           |         |      |    |  | <b>УК-7.1,<br/>УК-7.2,<br/>УК-7.3</b> |                              |
| 19.1      | Тема: Метание снаряда весом 0.5 и 0.7кг           | 6           |      | 6         |     |                    |         |      |    |  | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3          |                              |
| <b>20</b> | <b>Раздел: ОФП и СФП</b>                          | <b>6</b>    |      | <b>6</b>  |     | <b>3</b>           |         |      |    |  | <b>УК-7.1,<br/>УК-7.2,<br/>УК-7.3</b> |                              |
| 20.1      | Тема: Развитие силовых,                           | 6           |      | 6         |     | 3                  |         |      |    |  | УК-7.1,                               |                              |

| 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ |   |             |      |    |     |                    |      |     |    |  |     |                              |
|-------------------------------------|---|-------------|------|----|-----|--------------------|------|-----|----|--|-----|------------------------------|
| Код                                 | Наименование разделов, тем и видов работы | Очная форма |      |    |     | Очно-заочная форма |      |     |    | *Код индикатора достижения компетенции |     |                              |
|                                     |   | Семестр     | Часы |    |     | Семестр            | Часы |     |    |  |     |                              |
|                                     |   |             | Лек  | Пр | Лаб |                    | СР   | Лек | Пр |  | Лаб | СР                           |
|                                     | скоростно-силовых качеств                 |             |      |    |     |                    |      |     |    |  |     | УК-7.2,<br>УК-7.3            |
|                                     | Форма промежуточной аттестации - зачет    | 6           |      |    |     |                    |      |     |    |  |     | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>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: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a> – 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: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483844">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483844</a> – 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: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459995">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459995</a> (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: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=228993">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=228993</a> – 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.<br>[Электронный ресурс]:<br><a href="https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=23271.pdf">https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=23271.pdf</a><br>(дата обращения:23.04.2024) | онлайн/<br>ЭИОС |
| <b>6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b>  |  |                 |
| 6.2.1  | АСУ Библиотека ЗаБИЖТ <a href="http://zabizht.ru">http://zabizht.ru</a>  |                 |
| 6.2.2  | ЭБС "Университетская библиотека Online" <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>  |                 |
| <b>6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы</b> |  |                 |
| <b>6.3.1 Базовое программное обеспечение</b>                           |  |                 |
| 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  |                 |
| <b>6.3.2 Специализированное программное обеспечение</b>                |  |                 |
| 6.3.2.1  | Не предусмотрено   |                 |
| <b>6.3.3 Информационные справочные системы</b>                         |  |                 |
| 6.3.3.1  | Информационно-справочная система «Гарант»  |                 |
| <b>6.4 Правовые и нормативные документы</b>                            |  |                 |
| 6.4.1  | Не предусмотрено   |                 |

| <b>7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ,<br/>НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА<br/>ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b> |  |  |
|---|--|--|
| 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 пресса, 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.<br>Помещения для самостоятельной работы обучающихся:<br>– читальный зал;<br>–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"> <li>1. 100% посещения занятий по физической культуре и выполнения заданий преподавателя.</li> <li>2. Сдача контрольных нормативов по определению физической подготовленности обучающихся (контрольные нормативы)</li> </ol>   |
| 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*) |
|------------------|--|---|---------------------------------------|--|
| <b>2 семестр</b> |  |   |                                       |  |
| 1                | Текущий контроль                               | Раздел: ОФП и СФП<br>Раздел: Прыжки<br>Раздел: Метания<br>Раздел: Бег легкоатлетический | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Сдача контрольных нормативов                         |
| 2                | Промежуточная аттестация                       | Раздел: ОФП и СФП<br>Раздел: Прыжки<br>Раздел: Метания<br>Раздел: Бег легкоатлетический | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Сдача контрольных нормативов                         |
| <b>3 семестр</b> |  |   |                                       |  |
| 3                | Текущий контроль                               | Раздел: ОФП и СФП<br>Раздел: Прыжки<br>Раздел: Метания<br>Раздел: Бег легкоатлетический | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Сдача контрольных нормативов                         |
| 4                | Промежуточная аттестация                       | Раздел: ОФП и СФП<br>Раздел: Прыжки<br>Раздел: Метания<br>Раздел: Бег легкоатлетический | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Сдача контрольных нормативов                         |
| <b>4 семестр</b> |  |   |                                       |  |
| 5                | Текущий контроль                               | Раздел: ОФП и СФП<br>Раздел: Прыжки<br>Раздел: Метания<br>Раздел: Бег легкоатлетический | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Сдача контрольных нормативов                         |
| 6                | Промежуточная аттестация                       | Раздел: ОФП и СФП<br>Раздел: Прыжки<br>Раздел: Метания<br>Раздел: Бег легкоатлетический | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Сдача контрольных нормативов                         |
| <b>5 семестр</b> |  |   |                                       |  |
| 7                | Текущий контроль                               | Раздел: ОФП и СФП<br>Раздел: Прыжки<br>Раздел: Метания<br>Раздел: Бег легкоатлетический | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Сдача контрольных нормативов                         |
| 8                | Промежуточная аттестация                       | Раздел: ОФП и СФП<br>Раздел: Прыжки<br>Раздел: Метания<br>Раздел: Бег легкоатлетический | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Сдача контрольных нормативов                         |
| <b>6 семестр</b> |  |   |                                       |  |
| 9                | Текущий контроль                               | Раздел: ОФП и СФП<br>Раздел: Прыжки<br>Раздел: Метания<br>Раздел: Бег легкоатлетический | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Сдача контрольных нормативов                         |
| 10               | Промежуточная аттестация                       | Раздел: ОФП и СФП<br>Раздел: Прыжки<br>Раздел: Метания<br>Раздел: Бег легкоатлетический | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Сдача контрольных нормативов                         |

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

**Программа контрольно-оценочных мероприятий очно-заочная форма обучения**

| №                | Наименование контрольно-оценочного мероприятия | Объект контроля (раздел/тема дисциплины)  | Код индикатора достижения компетенции | Наименование оценочного средства (форма проведения*)       |
|------------------|--|---|---------------------------------------|--|
| <b>2 семестр</b> |  |   |                                       |  |
| 1                | Текущий контроль                               | Раздел: ОФП и СФП<br>Раздел: Прыжки<br>Раздел: Метания<br>Раздел: Бег легкоатлетический | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Сдача контрольных нормативов                               |
| 2                | Промежуточная аттестация                       | Раздел: ОФП и СФП<br>Раздел: Прыжки<br>Раздел: Метания<br>Раздел: Бег легкоатлетический | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Зачет– собеседование (устно), сдача контрольных нормативов |
| <b>3 семестр</b> |  |   |                                       |  |
| 3                | Текущий контроль                               | Раздел: ОФП и СФП<br>Раздел: Прыжки<br>Раздел: Метания<br>Раздел: Бег легкоатлетический | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Сдача контрольных нормативов                               |
| 4                | Промежуточная аттестация                       | Раздел: ОФП и СФП<br>Раздел: Прыжки<br>Раздел: Метания<br>Раздел: Бег легкоатлетический | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Зачет– собеседование (устно), сдача контрольных нормативов |
| <b>4 семестр</b> |  |   |                                       |  |
| 5                | Текущий контроль                               | Раздел: ОФП и СФП<br>Раздел: Прыжки<br>Раздел: Метания<br>Раздел: Бег легкоатлетический | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Сдача контрольных нормативов                               |
| 6                | Промежуточная аттестация                       | Раздел: ОФП и СФП<br>Раздел: Прыжки<br>Раздел: Метания<br>Раздел: Бег легкоатлетический | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Зачет– собеседование (устно), 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.<br>Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся | Перечень теоретических вопросов и 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 (собеседование)**

| Шкалы оценивания | Критерии оценивания   | Уровень освоения компетенций |
|------------------|---|------------------------------|
| «зачтено»        | Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Правильно выполнил практические задания. Показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний. Ответил на все дополнительные вопросы | Высокий                      |
|                  | Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала. Показал хорошие умения и владения навыками применения полученных знаний и умений  | Базовый                      |
|                  | Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала  | Минимальный                  |
| «не зачтено»     | Обучающийся при ответе на теоретические вопросы и при выполнении практических заданий продемонстрировал недостаточный уровень знаний. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов  | Компетенции не сформированы  |

**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                             | Компетенции                  |

|  |                        |                    |
|--|------------------------|--------------------|
|  | контрольных нормативов | не<br>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» |
| <b>Раздел Бег легкоатлетический</b>                                   |                     |          |           |                     |          |           |
| 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     |                     |          |           |
| <b>Раздел Прыжки</b>  |                     |          |           |                     |          |           |
| 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      |
| <b>Раздел Метания</b>   |                     |          |           |                     |          |           |
| 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        |                     |          |           |
| <b>Раздел ОФП и СФП</b>   |                     |          |           |                     |          |           |
| 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      |

#### 3.2 Перечень теоретических вопросов к зачету (для оценки знаний)

1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Возникновение и развитие легкоатлетического спорта.
3. Бег на короткие и средние дистанции (история возникновения, определение и краткая характеристика).
4. Бег на длинные и сверхдлинные дистанции (история, техника, обучение).
5. Барьерный бег (история возникновения, определение и краткая характеристика).
6. Прыжки в высоту с разбега (история возникновения, определение и краткая характеристика).

характеристика).

7. Прыжки в длину с разбега (история возникновения, определение и краткая характеристика).

8. Толкание ядра (история вида и эволюция техники).

9. Метание диска, молота (история вида и эволюция техники).

10. Основы техники спортивной ходьбы. Факторы, определяющие результат, фазы и их характеристики.

11. Основы техники легкоатлетических прыжков. Факторы, определяющие результат, фазы и их характеристика.

12. Основы техники бега. Факторы, определяющие результат, фазы и их характеристики.

13. Основы техники легкоатлетических метаний. Факторы, определяющие результат, фазы метаний и их характеристика.

14. Развитие легкой атлетики в Забайкальском крае.

15. Методика развития быстроты у легкоатлетов различной специализации.

16. Методика развития ловкости у легкоатлетов различной специализации.

17. Методика развития гибкости у легкоатлетов различной специализации.

18. Методика развития силы у легкоатлетов различной специализации.

19. Методика развития выносливости у легкоатлетов различной специализации.

20. Места и оборудование соревнований по легкой атлетике.

#### **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 |

Для организации и проведения промежуточной аттестации составляются типовые контрольные задания необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Перечень теоретических вопросов для проведения промежуточной аттестации обучающиеся получают в начале семестра через электронную информационно-образовательную среду ЗаБИЖТ ИрГУПС (личный кабинет обучающегося).

#### **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»     |