

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Алейник Станислав Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 12.07.2021 12:11:47

Уникальный программный ключ:

5258223550ea9fbeb23726a1609b644b73d8986ab62f55891f288f913a1351fae

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ В.Я.ГОРИНА»**

**«УТВЕРЖДАЮ»**



Декан технологического  
факультета, к.с.-х.н., доцент

Н. С. Трубчанинова

“ 20 ” мая

2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективная дисциплина по физической культуре и спорту –  
Легкая атлетика**

Направление: 19.03.03 Продукты питания животного происхождения

Направленность (профиль): Технология мясных и молочных продуктов

Квалификация: бакалавр

Год начала подготовки: 2021 год

Майский, 2021

Рабочая программа составлена с учетом требований:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 19.03.03 – Продукты питания животного происхождения, утвержденного и введенного в действие с приказом Министерства образования и науки РФ от 11 августа 2020 г № 936;
- порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05.04.2017 г., № 301;
- профессионального стандарта «Специалист по технологии продуктов питания животного происхождения», утвержденного Министерством труда и социальной защиты РФ от 30 августа 2019г №602н.

Составитель:

ст. преподаватель Саламская Е.А., Терес Л.В.

Рассмотрена на заседании кафедры

физической культуры

«22» 04 2021 г., протокол № 11

Зав. кафедрой

Терес Л.В.

Согласована с выпускающей кафедрой технологии производства и переработки сельскохозяйственной продукции

«11» март 2021 г., протокол № 10

Зав. кафедрой

Ордина Н.Б.

Ордина Н.Б.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы

Волощенко Л.В.

Волощенко Л.В.

# **I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1 Цель дисциплины:**

Целью дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – Легкая атлетика» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

## **1.2 Задачи:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## **II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ОПОП)**

### **2.1. Цикл (раздел) ОПОП, к которому относится дисциплина**

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – Легкая атлетика» относится к дисциплинам обязательной части (Б1.О.ДВ.01.02) основной профессиональной образовательной программы.

## 2.2. Логическая взаимосвязь с другими частями ООП

<p>Наименование предшествующих дисциплин, практик, на которых базируется данная дисциплина (модуль)</p>	<p>1. История 2. Безопасность жизнедеятельности</p>
<p>Требования к предварительной подготовке обучающихся</p>	<p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ общие базовые сведения по истории и безопасности жизнедеятельности;</li> <li>➤ историю возникновения и развития физической культуры с древних времен по настоящее время;</li> <li>➤ степень варьирования физической нагрузки, в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности.</li> </ul> <p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ анализировать свое физическое состояние</li> </ul> <p><i>владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ теоретическими знаниями о развитии и совершенствовании умений и навыков в области физической культуры;</li> <li>➤ способностью к самосовершенствованию и самообразованию, желанию поддерживать здоровый образ жизни.</li> </ul>

### III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ФОРМИРУЕМЫМ КОМПЕТЕНЦИЯМ

Коды компетенций	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</li> </ul>

			<p>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>
		<p><b>УК-7.2</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b></p> <p>- основы здорового образа жизни.</p> <p>- приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью</p> <p>- методы и средства физического развития и физической подготовленности с учетом реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p>- основы здоровьесберегающих технологий.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>- выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <p>- решать задачи охраны здоровья</p> <p>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p>

			<b>Владеть:</b> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
--	--	--	---

#### IV. ОБЪЕМ, СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

##### 4.1. Распределение объема учебной работы по формам обучения

Вид работы	Объем учебной работы, час													
	Очная семестр									Заочная курс				
	всего	1	2	3	4	5	6	7	8	всего	1	2	3	4
<b>Общая трудоемкость, всего, час</b> <i>зачетные единицы</i>	328	52	48	48	38	42	36	36	34					
<b>1. Контактная работа</b>														
<b>1.1. Контактная аудиторная работа (всего)</b>	219	52	40,25	40	24,25	18	12,25	6	6,25					
В том числе:														
Лекции														
Лабораторные занятия														
Практические занятия	186	48	36	36	24	18	12	6	6					
Установочные занятия														
Предэкзаменационные консультации														
Текущие консультации														
<b>1.2. Промежуточная аттестация</b>														
Зачет	1		0,25		0,25		0,25		0,25					
Экзамен														
Выполнение курсовой работы														
Выполнение контрольной работы														
<b>1.3. Контактная внеаудиторная работа (контроль)</b>	32		8		8		8	4	4					
<b>2. Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	109		3,75	12	5,75	24	15,75	24	19,75					
в том числе:														
Самостоятельная работа по проработке лекционного материала (от 20 до 60% от объема лекций)	-	-	-	-	-	-	-	-	-					

Самостоятельная работа по подготовке к лабораторно-практическим занятиям (от 20 до 60% от объема лаб.-практ. занятий)	48,5	3	4	2	10	5,75	12	11,75					
Работа над темами (вопросами), вынесенными на самостоятельное изучение	31,5	0,75	4	2,75	7	5	6	6					
Самостоятельная работа по видам индивидуальных заданий: подготовка реферата, контрольной работы студента	26		4	1	7	5	6	3					

#### 4.2. Общая структура дисциплины и виды учебной работы обучения

Наименование модулей и разделов дисциплины	Объемы видов учебной работы по формам обучения, час							
	Очная форма обучения				Заочная форма обучения			
	Всего	Лекции	Лабораторно-практ. занятия	Самостоятельная работа	Всего	Лекции	Лабораторно-практ. занятия	Самостоятельная работа
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Модуль 1</b>	<b>52</b>		<b>48</b>					
1. Бег на короткие дистанции			15					
2. Бег на средние дистанции			15					
3. Эстафетный бег			14					
4. Бег по пересеченной местности			4					
<b>Модуль 2</b>	<b>48</b>		<b>36</b>	<b>3,75</b>				
1. Прыжки в длину с места			10	0,5				
2. Прыжки в длину с разбега			6	0,5				
3. Бег на длинные дистанции			6	0,5				
4. Кросс			14	0,25				
<b>Модуль 3</b>	<b>48</b>		<b>36</b>	<b>8</b>				
1. Бег на короткие дистанции			10	2				
2. Бег по пересеченной местности			10	2				
3. Метание			6	2				
4. Прыжки в длину с места			10	2				
<b>Модуль 4</b>	<b>38</b>		<b>24</b>	<b>9,75</b>				
1. Метание			5	2				
2. Челночный бег			2	2				
3. Полоса препятствий			4	2				
4. Кросс			8	1,75				
5. Эстафетный бег			5	2				
<b>Модуль 5</b>	<b>42</b>		<b>18</b>	<b>20</b>				
1. Бег на короткие дистанции			6	7				
2. Бег на средние дистанции			6	7				
3. Эстафетный бег			6	6				

Наименование модулей и разделов дисциплины	Объемы видов учебной работы по формам обучения, час							
	Очная форма обучения				Заочная форма обучения			
	Всего	Лекции	Лабораторно-практ. занятия	Самостоятельная работа	Всего	Лекции	Лабораторно-практ. занятия	Самостоятельная работа
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Модуль 6</b>	<b>36</b>		<b>12</b>	<b>19,75</b>				
1. Прыжки в длину с места			4	7				
2. Прыжки в длину с разбега			4	7				
3. Бег на длинные дистанции			4	5,75				
<b>Модуль 7</b>	<b>36</b>		<b>6</b>	<b>26</b>				
1. Бег на короткие дистанции			2	10				
2. Бег по пересеченной местности			2	8				
3. Кросс			2	8				
<b>Модуль 8</b>	<b>34</b>		<b>6</b>	<b>23,75</b>				
1. Метание			2	8				
2. Челночный бег			2	8				
3. Полоса препятствий			2	7,75				
<i>Предэкзаменационные консультации</i>			-					
<i>Текущие консультации</i>			-					
<i>Установочные занятия</i>			-					
<i>Промежуточная аттестация</i>			1					
<i>Контактная аудиторная работа (всего)</i>	<b>187</b>	-	<b>186</b>	-				
<i>Контактная внеаудиторная работа (всего)</i>			<b>32</b>					
<i>Самостоятельная работа (всего)</i>			<b>109</b>					
<b>ИТОГО:</b>								
<i>Контактная аудиторная работа (всего)</i>			<b>187</b>					
<i>Контактная внеаудиторная работа</i>			<b>32</b>					
<i>Самостоятельная работа</i>			<b>109</b>					
<i>Общая трудоёмкость</i>			<b>328</b>					

#### 4.3 Содержание дисциплины

Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины
<b>Модуль 1.</b>



<b>Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины</b>
<b>1. Бег на короткие дистанции</b>
1.1 Специальные л/атлетические упражнения
1.2 Обучение технике бега на короткие дистанции
1.3 Обучение технике низкого старта
1.4 Обучение технике бега по дорожке стадиона
1.5 Стартовый разгон
1.6 Преодоление дистанции и финиш
<b>2. Бег на средние дистанции</b>
2.1 Специальные л/атлетические упражнения
2.2 Обучение технике бега на средние дистанции
2.3 Обучение технике низкого старта
2.4 Обучение технике бега по дорожке стадиона
2.5 Старт и стартовый разгон
2.6 Преодоление дистанции
2.7 Финиш
<b>3. Эстафетный бег</b>
3.1 Специальные л/атлетические упражнения
3.2 Старт и стартовый разгон
3.3 Прохождение дистанции и передача палочки
3.4 Финиш
<b>4. Бег по пересеченной местности</b>
4.1 Специальные л/атлетические упражнения
4.2 Преодоление дистанции
4.3 Финиш
<b>Модуль 2.</b>
<b>1. Прыжки в длину с места</b>
1.1 Специальные л/атлетические упражнения
1.2 Обучение технике прыжка в длину с места
1.3 Многоскоки
1.4 Упражнения на развитие прыгучести
1.5 Прыжок в длину с места в яму с песком
<b>2. Прыжки в длину с разбега</b>
2.1 Обучение технике разбега
2.2 Обучение технике отталкивания
2.3 Обучение технике полета и приземления
<b>3. Бег на длинные дистанции</b>
3.1 Специальные л/атлетические упражнения
3.2 Старт
3.3 Преодоление дистанции
3.4 Финиш
<b>4. Кросс</b>
4.1 Специальные л/атлетические упражнения
4.2 Старт
4.3 Преодоление дистанции
4.4 Финиш
<b>Модуль 3.</b>
<b>1. Бег на короткие дистанции</b>
1.1 Специальные л/атлетические упражнения

<b>Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины</b>
1.2 Обучение техники бега на короткие дистанции
1.3 Обучение технике низкого старта
1.4 Обучение технике бега по дорожке стадиона
1.5 Стартовый разгон
1.6 Преодоление дистанции и финиш
<b>2. Бег по пересеченной местности</b>
2.1 Специальные л/атлетические упражнения
2.2 Упражнения на координацию
2.3 Упражнения на выносливость
2.4 Ориентирование на местности
2.5 Преодоление дистанции
2.6 Финиш
<b>3. Метание</b>
3.1 Специальные л/атлетические упражнения
3.2 Обучение держанию и выпуску снаряда
3.3 Обучение финальному движению в метании снаряда
3.4 Совершенствование техники метания
<b>4. Прыжки в длину с места</b>
4.1 Специальные л/атлетические упражнения
4.2 Обучение технике прыжка в длину с места
4.3 Прыжок в длину с места в яму с песком
<b>Модуль 4.</b>
<b>1. Метание</b>
1.1 Специальные л/атлетические упражнения
1.2 Упражнения для развития силовых качеств
1.3 Обучение держанию и выпуску снаряда
1.4 Обучение финальному движению в метании снаряда
1.5 Совершенствование техники метания
1.6 Стрейчинг
<b>2. Челночный бег</b>
2.1 Обучение технике
2.2 Преодоление дистанции
<b>3. Полоса препятствий</b>
3.1 Специальные л/атлетические упражнения
3.2 Обучение технике прохождения полосы препятствия
3.3 Совершенствование техники
<b>4. Кросс</b>
4.1 Старт
4.2 Преодоление дистанции
4.3 Финиш
<b>5. Эстафетный бег</b>
5.1 Специальные л/атлетические упражнения
5.2 Прохождение дистанции и передача палочки
5.3 Финиш
<b>Модуль 5.</b>
<b>1. Бег на короткие дистанции</b>
1.1 Специальные л/атлетические упражнения
1.2 Обучение техники бега на короткие дистанции

<b>Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины</b>
1.3Обучение технике низкого старта
1.4Обучение технике бега по дорожке стадиона
1.5Стартовый разгон
1.6Преодоление дистанции и финиш
<b>2. Бег на средние дистанции</b>
2.1Обучение технике бега на средние дистанции
2.2Обучение технике низкого старта
2.3Обучение технике бега по дорожке стадиона
2.4Старт и стартовый разгон
2.5Преодоление дистанции
2.6Финиш
<b>3. Эстафетный бег</b>
3.1Специальные л/атлетические упражнения
3.2Старт и стартовый разгон
3.3Прохождение дистанции и передача палочки
3.4Финиш
<b>Модуль 6.</b>
<b>1. Прыжки в длину с места</b>
1.1Специальные л/атлетические упражнения
1.2Совершенствование техники прыжка в длину с места
1.3Многоскоки
1.4Упражнения на развитие прыгучести
1.5Прыжок в длину с места в яму с песком
1.6Выполнение контрольного норматива
<b>2. Прыжки в длину с разбега</b>
2.1Специальные л/атлетические упражнения
2.2Совершенствование техники разбега
2.3Совершенствование техники отталкивания
2.4Совершенствование техники полета
2.5Совершенствование техники приземления
2.6Выполнение контрольных нормативов
<b>3. Бег на длинные дистанции</b>
3.1Специальные л/атлетические упражнения
3.2Старт
3.3Преодоление дистанции
3.4Финиш
3.5Выполнение контрольных нормативов
<b>Модуль 7.</b>
<b>1. Бег на короткие дистанции</b>
1.1Специальные л/атлетические упражнения
1.2Совершенствование техники бега на короткие дистанции
1.3Совершенствование техники низкого старта
1.4Совершенствование техники бега по дорожке стадиона
1.5Стартовый разгон
1.6Преодоление дистанции и финиш
<b>2. Бег по пересеченной местности</b>
2.1Ориентирование на местности
2.2Преодоление дистанции

<b>Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины</b>
<b>3. Кросс</b>
3.1 Старт
3.2 Преодоление дистанции
3.3 Финиш
<b>Модуль 8.</b>
<b>1. Метание</b>
1.1 Специальные л/атлетические упражнения
1.2 Упражнения для развития силовых качеств
1.3 Совершенствование держания и выпуска снаряда
1.4 Совершенствование финального движения в метании снаряда
1.5 Совершенствование техники метания
<b>2. Челночный бег</b>
2.1 Специальные л/атлетические упражнения
2.2 Совершенствование техники
2.3 Преодоление дистанции
<b>3. Полоса препятствий</b>
3.1 Специальные л/атлетические упражнения
3.2 Преодоление дистанции
3.3 Совершенствование техники

## **V. ОЦЕНКА ЗНАНИЙ И ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **5.1. Формы контроля знаний, рейтинговая оценка и формируемые компетенции (дневная форма обучения)**

№ п/п	Наименование рейтингов, модулей и блоков	Формируемые компетенции	Объем учебной работы				Форма контроля знаний	Количество баллов (min)	Количество баллов (max)
			Общая трудоемкость	Лекции	Лабор.-практ. занятия	Самост. работа			
<b>Всего по дисциплине</b>		<b>УК-7</b>					<b>Зачет</b>	<b>51</b>	<b>100</b>
<b>I. Рубежный рейтинг</b>							<i>Сумма баллов за модули</i>	<b>31</b>	<b>60</b>

<b>Модуль 1</b>	<b>УК-7</b>	<b>52</b>	<b>48</b>			<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>4</b>	<b>8</b>
1. Бег на короткие дистанции			15					
2. Бег на средние дистанции			15					
3. Эстафетный бег			14					
4. Бег по пересеченной местности			4					
<b>Модуль 2</b>	<b>УК-7</b>	<b>48</b>	<b>36</b>	<b>3,75</b>		<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>3</b>	<b>7</b>
1. Прыжки в длину с места			10	0,5				
2. Прыжки в длину с разбега			6	0,5				
3. Бег на длинные дистанции			6	0,5				
4. Кросс			14	0,25				
<b>Модуль 3</b>	<b>УК-7</b>	<b>48</b>	<b>36</b>	<b>8</b>		<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>4</b>	<b>8</b>
1. Бег на короткие дистанции			20	2				
2. Бег по пересеченной местности			20	2				
3. Метание			4	2				
4. Прыжки в длину с места			10	2				
<b>Модуль 4</b>	<b>УК-7</b>	<b>38</b>	<b>24</b>	<b>9,75</b>		<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>4</b>	<b>7</b>
1. Метание			10	2				
2. Челночный бег			2	2				
3. Полоса препятствий			4	2				
4. Кросс			8	1,75				
5. Эстафетный бег			12	2				

<b>Модуль 5</b>	<b>УК-7</b>	<b>42</b>		<b>18</b>	<b>20</b>	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>4</b>	<b>8</b>
1. Бег на короткие дистанции				20	7			
2. Бег на средние дистанции				20	7			
3. Эстафетный бег				14	6			
<b>Модуль 6</b>	<b>УК-7</b>	<b>36</b>		<b>12</b>	<b>19,75</b>	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>4</b>	<b>7</b>
1. Прыжки в длину с места				16	7			
2. Прыжки в длину с разбега				16	7			
3. Бег на длинные дистанции				16	5,75			
<b>Модуль 7</b>	<b>УК-7</b>	<b>36</b>		<b>6</b>	<b>26</b>	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>4</b>	<b>8</b>
1. Бег на короткие дистанции				14	10			
2. Бег по пересеченной местности				4	8			
3. Кросс				14	8			
<b>Модуль 8</b>	<b>УК-7</b>	<b>34</b>		<b>6</b>	<b>23,75</b>	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>4</b>	<b>7</b>
1. Метание				6	8			
2. Челночный бег				4	8			
3. Полоса препятствий				10	7,75			
<b>II. Творческий рейтинг</b>						<i>Участие в соревнованиях</i>	<b>2</b>	<b>5</b>
<b>III. Рейтинг личностных качеств</b>						<i>Посещаемость занятий</i>	<b>3</b>	<b>10</b>
<b>IV. Рейтинг сформированности прикладных практических требований</b>							<b>+</b>	<b>+</b>
<b>V. Промежуточная аттестация</b>						<b>зачет</b>	<b>15</b>	<b>25</b>

\* для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

## 5.2. Оценка знаний студента

### 5.2.1. Основные принципы рейтинговой оценки знаний

Оценка знаний по дисциплине осуществляется согласно положению «О единых требованиях к контролю и оценке результатов обучения: Методические рекомендации по практическому применению модульно-рейтинговой системы обучения».

Уровень развития компетенций оценивается с помощью рейтинговых баллов.

Рейтинги	Характеристика рейтингов	Максимум баллов
Рубежный	Отражает работу студента на протяжении всего периода освоения дисциплины. Определяется полученными баллами по результатам освоения модуля.	60
Творческий	Участие в различных видах соревнований на протяжении всего курса освоения дисциплины, участие в волонтерском движении.	5
Рейтинг личностных качеств	Оценка личностных качеств обучающихся, проявленных ими в процессе реализации дисциплины (модуля) (дисциплинированность, посещаемость учебных занятий, сдача вовремя контрольных мероприятий, ответственность, инициатива и др.)	10
Рейтинг сформированности прикладных практических требований.	Оценка результата сформированности практических навыков по дисциплине (модулю), определяемый преподавателем перед началом проведения промежуточной аттестации и оценивается как «зачтено» или «не зачтено».	+
Промежуточная аттестация.	Является результатом аттестации на окончательном этапе освоения дисциплины. Отражает уровень освоения информационно-теоретического компонента в целом и основ практической деятельности в частности.	25
Итоговый рейтинг	Определяется путём суммирования всех рейтингов	100

Итоговая оценка компетенций студента осуществляется путём автоматического перевода баллов общего рейтинга в стандартные оценки:

Не зачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено
менее 51 балла	51-67 баллов	67,1-85 баллов	85,1-100 баллов

### 5.2.2. Критерии оценки знаний студента на зачете

Оценка «зачтено» ставится в том случае, если итоговый рейтинг студента составил 51 и более баллов и обучающийся:

- владеет знаниями, выделенными в качестве требований к знаниям обучающихся в области изучаемой дисциплины;
- демонстрирует глубину понимания учебного материала с

логическим и аргументированным его изложением;

- владеет основным понятийно-категориальным аппаратом по дисциплине;
- демонстрирует практические умения и навыки, выделенные в качестве требований к знаниям обучающихся в области изучаемой дисциплины

Оценка «не зачтено» ставится в том случае, если итоговый рейтинг студента составил менее 51 баллов и обучающийся:

- демонстрирует знания по изучаемой дисциплине, но отсутствует глубокое понимание сущности учебного материала;
- допускает ошибки в изложении фактических данных по существу материала, представляется неполный их объем;
- демонстрирует недостаточную системность знаний;
- проявляет слабое знание понятийно-категориального аппарата по дисциплине;
- проявляет непрочность практических учений и навыков, выделенных в качестве требований к знаниям обучающихся в области дисциплины

В этом случае студент сдаёт зачёт в форме устных и письменных ответов на любые вопросы в пределах освоенной дисциплины.

### ***5.2.3. Критерии оценки знаний студента на экзамене***

Не предусмотрено

**5.3. Фонд оценочных средств. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки формируемых компетенций по дисциплине (приложение 1,2,3)**

## **VI. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Основная учебная литература**

1. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.А. Аллянов. – М.: Юрайт, 2016 г.- 493 с.

Всего 50 шт.

### **6.2. Дополнительная литература**

Лечебные физические упражнения при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата. Комплексы физических упражнений : учебно-методическое пособие для студентов и сотрудников / Л. В. Герей, Е.М. Корниенко, О.А. Богданова, М.А. Клавкина ; Белгородский ГАУ. - Белгород : Белгородский ГАУ, 2019. - 35 с.

[http://lib.belgau.edu.ru/cgi-](http://lib.belgau.edu.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe?C21COM=2&I21DBN=BOOKS_FULLTEXT&P21DBN=BOOKS&Z21ID=102312383230112717&Image_file_name=OnlyEC3%5CLechebn%5Ffizicheskie%5Fuprazhneniya%5Fzabolevan%5Ftravmah%2E)

[bin/irbis64r\\_plus/cgiirbis\\_64\\_ft.exe?C21COM=2&I21DBN=BOOKS\\_FULLTEXT&P21DBN=BOOKS&Z21ID=102312383230112717&Image\\_file\\_name=OnlyEC3%5CLechebn%5Ffizicheskie%5Fuprazhneniya%5Fzabolevan%5Ftravmah%2E](http://lib.belgau.edu.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe?C21COM=2&I21DBN=BOOKS_FULLTEXT&P21DBN=BOOKS&Z21ID=102312383230112717&Image_file_name=OnlyEC3%5CLechebn%5Ffizicheskie%5Fuprazhneniya%5Fzabolevan%5Ftravmah%2E)



4. Мамадиев А.Б., Головкин Н.Г., Панарин А.И., Савченко И.Ю. Режимы спортивных упражнений. – Учебно – методическое пособие. (Для самостоятельной работы студентов) / Белгородский ГАУ. – Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ, 2020 г. – 28 с.

### **6.2.1. Периодические издания**

1. Журнал «Физкультура и спорт»
2. Журнал «Спортивная смена».

### **6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы.

Преподавание дисциплины предусматривает: практические занятия, самостоятельную работу (изучение теоретического материала; подготовка к практическим занятиям; выполнение домашних заданий, в т.ч. рефераты, доклады; индивидуальные расчеты по методическим указаниям к изучению дисциплины, выполнение тестовых заданий, устным опросам, зачетам и пр.), консультации преподавателя.

Каждое практическое занятие целесообразно начинать с повторения теоретического материала, который будет использован на нем. Для этого очень важно четко сформулировать цель занятия и основные знания, умения и навыки, которые студент должен приобрести в течение занятия. На практических занятиях преподаватель принимает решенные и оформленные надлежащим образом различные задания, он должен проверить правильность их оформления и выполнения, оценить глубину знаний данного теоретического материала, умение анализировать и решать поставленные задачи, выбирать эффективный способ решения, умение делать выводы.

Нельзя ограничиваться только имеющейся учебной литературой (учебниками и учебными пособиями). Обращение к монографиям, статьям из специальных журналов, хрестоматийным выдержкам, а также к материалам средств массовой информации позволит в значительной мере углубить проблему, что разнообразит процесс ее обсуждения. С другой стороны, обучающимся следует помнить, что они должны не просто воспроизводить сумму полученных знаний по заданной теме, но и творчески переосмыслить существующие в современной науке подходы к пониманию тех или иных проблем, явлений, событий, продемонстрировать и убедительно аргументировать собственную позицию.

Теоретический материал по тем темам, которые вынесены на самостоятельное изучение, обучающийся прорабатывает в соответствии с вопросами для подготовки к зачету. Пакет заданий для самостоятельной

работы выдается в начале семестра, определяются конкретные сроки их выполнения и сдачи. Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации обучающегося (при сдаче зачета). Задания для самостоятельной работы составляются, как правило, по темам и вопросам, по которым не предусмотрены аудиторские занятия, либо требуется дополнительно проработать и проанализировать рассматриваемый преподавателем материал в объеме запланированных часов.

Для закрепления теоретического материала обучающиеся выполняют различные задания (тестовые задания, рефераты, задачи, и проч.). Их выполнение призвано обратить внимание обучающихся на наиболее сложные, ключевые и дискуссионные аспекты изучаемой темы, помочь систематизировать и лучше усвоить пройденный материал. Такие задания могут быть использованы как для проверки знаний обучающихся преподавателем в ходе проведения промежуточной аттестации на практических занятиях, а также для самопроверки знаний обучающимися.

При самостоятельном выполнении заданий обучающиеся могут выявить тот круг вопросов, который усвоили слабо, и в дальнейшем обратить на них особое внимание. Контроль самостоятельной работы обучающихся по выполнению заданий осуществляется преподавателем с помощью выборочной и фронтальной проверок на практических занятиях.

Консультации преподавателя проводятся в соответствии с графиком, утвержденным на кафедре. Обучающийся может ознакомиться с ним на информационном стенде. При необходимости дополнительные консультации могут быть назначены по согласованию с преподавателем в индивидуальном порядке.

Содержание и методика выполнения практических заданий, методические рекомендации для самостоятельной работы содержатся в УМК дисциплины.

### **6.3.1. Методические рекомендации по освоению дисциплины**

1. Студенты обязаны ежегодно проходить медицинское обследование по месту жительства и получения справки КЭК о группе здоровья.

2. По заключению врача студенты распределяются в учебные отделения: основное (практически здоровые студенты); подготовительное (имеющие ограничения двигательной активности); специальное медицинское (студенты с ограниченными возможностями здоровья) и спортивное (имеющие высокий уровень физической подготовленности, опыт учебно-тренировочной работы и участие в соревнованиях по избранному виду спорта).

3. Студент имеет право переходить из одного учебного отделения в другое только после окончания семестра по предоставлению справки КЭК о группе здоровья.

4. Студенты основного, подготовительного и специального медицинского отделения занимаются 1-2 раза в неделю (2-4 часа) по

расписанию занятий студентов соответствующего факультета дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту».

5. Студенты спортивного отделения занимаются два раза в неделю (4-6 часов) во второй половине дня (с 16:20 часов) согласно расписанию, составленного заведующим кафедрой физической культуры. Для студентов спортивного отделения часы по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» могут быть дополнены 2-4 часами в неделю за счет факультативного курса (по решению ученого совета Университета).

6. Студенты обязаны посещать учебно-тренировочные занятия только в спортивной форме.

7. Студенты, пропустившие более 6-ти часов учебно-тренировочных занятий, обязаны отработать их до начала экзаменационной сессии у ведущего преподавателя по расписанию кафедры.

8. Студенты, временно освобожденные от учебно-тренировочных занятий после перенесенных заболеваний, обязаны присутствовать на занятиях по расписанию и выполнять задания методико-практического раздела программы.

9. Студенты обязаны сдать контрольные нормативы и зачетные требования строго по графику в период контрольных занятий согласно рабочей программе дисциплины.

10. Студенты совместно с преподавателем оценивают свой уровень подготовленности по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» и определяют пути его повышения. Студенты дополнительно самостоятельно обязаны заниматься: 2 часа в неделю, если они имеют «повышенный» уровень; 4 часа в неделю – «достаточный»; 6 часов в неделю – «недостаточный».

11. Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам семестровой работы.

12. Студенты обязаны овладевать теоретическими знаниями и практическими навыками по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту».

13. Студенты обязаны посещать все виды занятий, выполнять в установленные сроки все виды заданий, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

14. Студенты обязаны уважать труд и достоинство преподавателей, учебно-вспомогательного персонала и других работников Университета.

15. Студенты обязаны соблюдать Устав университета, правила внутреннего распорядка Университета на спортивных объектах, распоряжения и указания декана факультета, заведующего кафедрой.

16. Студенты обязаны стремиться к повышению уровня физической культуры, нравственному и физическому совершенствованию, способствовать развитию и росту престижа Университета.

17. Студенты обязаны бережно относиться к материальным ценностям, находящимся на спортивных объектах Университета.

### **6.3.2 Видеоматериалы**

Не предусмотрено

#### **6.4. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы.**

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ –

<https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/>

Официальный сайт студенческого спортивного союза России - <http://www.studsport.ru/>

Официальный сайт FISU - International University Sports Federation - <http://www.fisu.net/>

База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса (Министерства спорта РФ) - <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/>

Официальный сайт студенческого спортивного союза России - <http://www.studsport.ru/>

Официальный сайт FISU - International University Sports Federation - <http://www.fisu.net/>

#### **6.5. Перечень программного обеспечения, информационных технологий.**

В качестве программного обеспечения используются программы офисного пакета Windows7, Microsoft office 2010 standard, Антивирус Kaspersky Endpoint security стандартный.

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО Белгородский государственный аграрный университет имени В.Я. Горина. Система электронной поддержки учебных курсов.

### **VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Кафедра физической культуры Белгородского ГАУ имеет оборудованные специализированные спортивные залы, в которых можно проводить учебные занятия по следующим видам спорта: баскетболу, волейболу, настольному теннису, мини-футболу, гандболу, атлетизму, армспорту, пауэрлифтингу, греко-римской борьбе, каратэ-до, кикбоксингу, ритмической гимнастике, фитнесу и аэробике. Общая площадь крытых спортивных сооружений составляет более 3000 м<sup>2</sup>.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом</b>	<b>Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>
1	Элективная дисциплина по физической культуре и	<b>Спортивный зал в здании технологического факультета</b>	Оборудован:

	<p>спорту</p>	<p><b>1. Спортивный зал.</b></p> <p><b>Физкультурно-оздоровительный комплекс</b></p> <p>1. Спортивный зал</p> <p>2. Тренажерный зал</p> <p>3. Футбольное поле</p> <p>4. Площадка для стритбола</p> <p>5. Спортивный городок</p> <p>6. Волейбольная площадка</p> <p><b>Учебный корпус №1</b></p> <p>1. Гимнастический зал (борцовский)</p> <p>2. Зал для настольного тенниса и дартса</p> <p><b>Общежитие №5</b></p> <p>1. Шахматный клуб</p> <p>2. Универсальный зал</p>	<p>1.1. Шведская стенка – 6 шт.,</p> <p>1.2. Нестандартное оборудование (перекладина) – 2 шт.</p> <p>1.3. Баскетбольные щиты – 2 шт.</p> <p>Баскетбольные фермы – 2 шт.</p> <p>Баскетбольные щиты – 12 шт.</p> <p>Стойки волейбольные с сеткой – 1 комп.</p> <p>Гимнастические маты – 15 шт., гимнастические коврики- 15 шт., волейбольные мячи-15 шт., баскетбольные мячи-15 шт., медицин-болы-5 шт., гимнастические палки-15 шт.</p> <p>Футбольные ворота – 2 шт.</p> <p>Переносная перекладина -1 шт.</p> <p>Шведские стенки – 4 шт.</p> <p>Тренажеры, диски, грифы, гантели, медицинские весы, шведская стенка</p> <p>Ворота футбольные</p> <p>Баскетбольные фермы – 2 шт.</p> <p>Оборудован:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теннисный стол – 2 шт.</li> <li>- перекладина разновысокая – 3 шт.</li> <li>- брусья параллельные – 1 шт.</li> <li>- тренажер – 2 шт.</li> </ul> <p>Стойки волейбольные с сеткой</p> <p>Гимнастический ковер, боксерские груши, скакалки, гантели, обручи, штанги с блинами, шведская стенка, гимнастические скамейки,</p>
--	---------------	--	---

		<p><b>Общежитие №7</b>  1. Открытые спортивные площадки  1.1. Теннисный корт</p> <p>1.2. Волейбольная площадка</p> <p>1.3. Площадка для мини-футбола</p> <p><b>Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствия</b></p> <p><b>Спортивный уличный городок (общ. №1)</b></p>	<p>зеркала.</p> <p>Столы для настольного тенниса – 4 шт., 8 мишеней для дартса</p> <p>Шахматные столы, стулья, стенды, средства ТСО.</p> <p>Оборудован:  - музыкальный центр  - гантели  - велотренажер  - степдоска  - мячи-фитболы  - станки – 3 шт.  - коврики, зеркала</p> <p>Стойки с сеткой для большого тенниса, кресла пластиковые</p> <p>Стойки с сеткой для волейбола, кресла пластиковые</p> <p>Футбольные ворота, кресла пластиковые</p> <p>Оборудован:  Футбольные ворота – 2 шт.  Прыжковая яма – 1 шт.  Беговая дорожка на 4 полосы – 1 шт.  Пластиковые сиденья – 170 мест  Элементы полосы препятствия:  - лабиринт -1 шт.  - рукоход разновысотный – 1 шт.  - бревно спортивное уличное с наклонной доской – 1 шт.  - одиночный окоп – 1 шт.  - забор с накладной доской – 1 шт.</p> <p>Тренажеры – 6 шт.</p>
--	--	--	---

## **VIII. ПРИЛОЖЕНИЯ**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
для проведения промежуточной аттестации обучающихся**

по дисциплине Элективная дисциплина по физической культуре и спорту –  
Легкая атлетика  
*наименование дисциплины*

Майский, 20\_\_



**Фонд оценочных средств. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки формируемых компетенций по дисциплине**

**1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

Код контролируемой компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения	Наименование модулей и (или) разделов дисциплины	Наименование оценочного средства	
						Текущий контроль	Промежуточная аттестация
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>УК-7.1</b></p> <p>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p>	Первый этап (пороговый уровень)	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	Модуль 1-8. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту	Устный опрос, реферативная работа*	зачет (2,4,6,8 семестр)
			Второй этап (продвинутый уровень)	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и</li> </ul>	Модуль 1-8. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту	Устный опрос, тестовый контроль	зачет (2,4,6,8 семестр)

				аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполняют простейшие приемы самомассажа и релаксации.			
		Третий этап (высокий уровень)	<b>Владеть:</b> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Модуль 1-8. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту	Устный опрос, тестовый контроль, участие в соревнованиях	зачет (2,4,6,8 семестр)	

<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.2</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Первый этап (пороговый уровень)	<b>Знать:</b> - основы здорового образа жизни. - приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью - методы и средства физического развития и физической подготовленности и с учетом реализации конкретной профессиональной деятельности. - основы здоровьесберегающих технологий.	Модуль 1-8. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту	Устный опрос, реферативная работа*	зачет (2,4,6,8 семестр)
			Второй этап (продвинутый уровень)	<b>Уметь:</b> - выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры,	Модуль 1-8. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту	Устный опрос, тестовый контроль	зачет (2,4,6,8 семестр)

			<p>композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- решать задачи охраны здоровья</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</li> </ul>			
		Третий этап (высокий уровень)	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</li> </ul>	Модуль 1-8. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту	Устный опрос, тестовый контроль, участие в соревнованиях	зачет (2,4,6,8 семестр)

\* для студентов специального отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, шкалы оценивания

Компетенция	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня компетенции)	Этапы (уровни) и критерии оценивания результатов обучения, шкалы оценивания			
		<i>Компетентность не сформирована</i>	<i>Пороговый уровень компетентности</i>	<i>Продвинутый уровень компетентности</i>	<i>Высокий уровень</i>
		<i>не зачтено/ не удовлетворительно</i>	<i>зачтено/ удовлетворительно</i>	<i>зачтено/ хорошо</i>	<i>зачтено/ отлично</i>
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<i>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности не сформирована</i>	<i>Частично владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<i>Владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<i>Свободно владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>
	<b>Знать:</b> - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности и основы здорового образа жизни.	Не знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности и основы здорового образа жизни.	Может перечислить способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности и основы здорового образа жизни.	Знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности и основы здорового образа жизни.	Хорошо знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности и основы здорового образа жизни.
	<b>Уметь:</b> - выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной	Не умеет выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной	Может выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной	Знает способы выполнения индивидуальных комплексов упражнений	Умеет выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной

	<p>адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <p>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p>	<p>физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <p>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p>	<p>физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <p>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p>	<p>оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <p>- выполнения простейших приемов самомассажа и релаксации.</p>	<p>физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <p>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p>
	<p><b>Владеть:</b></p> <p>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Частично владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Хорошо владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Отлично владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>

<p><b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>УК-7.2</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p><i>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности не сформирована</i></p>	<p><i>Частично владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i></p>	<p><i>Владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i></p>	<p><i>Свободно владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i></p>
	<p><b>Знать:</b> - основы здорового образа жизни. - приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью - методы и средства физического развития и физической подготовленности с учетом реализации конкретной профессиональной деятельности. - основы здоровьесберегающих технологий.</p>	<p>Не знает - основы здорового образа жизни. - приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью - методы и средства физического развития и физической подготовленности с учетом реализации конкретной профессиональной деятельности. - основы здоровьесберегающих технологий.</p>	<p>Может перечислить - основы здорового образа жизни. - приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью - методы и средства физического развития и физической подготовленности с учетом реализации конкретной профессиональной деятельности. - основы здоровьесберегающих технологий.</p>	<p>Знает - основы здорового образа жизни. - приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью - методы и средства физического развития и физической подготовленности с учетом реализации конкретной профессиональной деятельности. - основы здоровьесберегающих технологий.</p>	<p>Хорошо знает - основы здорового образа жизни. - приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью - методы и средства физического развития и физической подготовленности с учетом реализации конкретной профессиональной деятельности. - основы здоровьесберегающих технологий.</p>

	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</li> <li>- решать задачи охраны здоровья</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</li> </ul>	<p>Не умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</li> <li>- решать задачи охраны здоровья</li> <li>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</li> </ul>	<p>Может выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- решать задачи охраны здоровья</li> <li>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</li> </ul>	<p>Знает способы как выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- решать задачи охраны здоровья</li> <li>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</li> </ul>	<p>Умеет выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- решать задачи охраны здоровья</li> <li>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</li> </ul>
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</li> </ul>	<p>Не владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</li> </ul>	<p>Частично владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</li> </ul>	<p>Хорошо владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</li> </ul>	<p>Отлично владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</li> </ul>



### **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**

#### ***Первый этап (пороговый уровень)***

**ЗНАТЬ** (помнить и понимать): студент помнит, понимает и может продемонстрировать широкий спектр фактических, концептуальных, процедурных знаний.

#### **Устный опрос (теоретический материал)**

1. Физическая культура. Физическая культура личности.
2. Спорт массовый и высших достижений. Профессиональный спорт.
3. Компоненты физической культуры.
4. Двигательные умения и навыки.
5. Законодательные основы физической культуры и спорта в РФ.
6. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
7. Система физической культуры в РФ (государственная форма, общественная форма).
8. Организм человека как биологическая система, ее характерные особенности.
9. Внешняя среда, ее влияние на организм человека.
10. Характеристика умственного и физического труда человека, их взаимосвязь.
11. Утомление при умственной и физической деятельности. Восстановление умственной и физической работоспособности человека.
12. Биологические ритмы человека, их влияние на жизнедеятельность.
13. Средства физической культуры. Физиологическая классификация физических упражнений.
14. Понятия: здоровье, здоровье-сберегающие технологии.
15. Образ жизни и его влияние на здоровье. Составляющие здорового образа жизни.
16. Влияние наследственности и окружающей среды на здоровье.
17. Самооценка собственного здоровья. Ориентация на здоровый образ жизни.
18. Режим труда и отдыха как составляющая здорового образа жизни.
19. Гигиенические основы закаливания.
20. Двигательная активность – важнейшее условие здорового образа жизни. Гиподинамия и гипокинезия.
21. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период напряженной умственной работы.
22. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного дня.
23. Основные физические качества (сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость).

24. Методические принципы физического воспитания.
25. Методы физического воспитания.
26. Средства физического воспитания.
27. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
28. Коррекция физического развития средствами физической культуры.
29. Формы занятий физическими упражнениями.
30. Структура учебно-тренировочного занятия.

### **Критерии оценивания собеседования (устный опрос):**

*От 80 до 100 баллов и/или «отлично»:* ответ содержательный, уверенный и четкий; показано свободное владение материалом различной степени сложности; при ответе на дополнительные вопросы выявляется владение материалом; допускаются один-два недочета, которые студент сам исправляет по замечанию преподавателя;

*От 60 до 80 баллов и/или «хорошо»:* твердо усвоен основной материал; ответы удовлетворяют требованиям, установленным для оценки «отлично», но при этом допускаются две негрубые ошибки; делаются несущественные пропуски при изложении фактического материала; при ответе на дополнительные вопросы демонстрируется понимание требуемого материала с несущественными ошибками;

*От 30 до 60 баллов и/или «удовлетворительно»:* обучаемый знает и понимает основной материал программы, основные темы, но в усвоении материала имеются пробелы; излагает его упрощенно, с небольшими ошибками и затруднениями; изложение теоретического материала приводится с ошибками, неточно или схематично; появляются затруднения при ответе на дополнительные вопросы;

*От 0 до 30 баллов и/или «неудовлетворительно»:* отказ от ответа; отсутствие минимальных знаний по дисциплине; присутствуют грубые ошибки в ответе; практические навыки отсутствуют; студент не способен исправить ошибки даже с помощью рекомендаций преподавателя.

### ***Второй этап (продвинутый уровень)***

**УМЕТЬ** (применять, анализировать, оценивать, синтезировать): уметь использовать изученный материал в конкретных условиях и в новых ситуациях; осуществлять декомпозицию объекта на отдельные элементы и описывать то, как они соотносятся с целым, выявлять структуру объекта изучения; оценивать значение того или иного материала – научно-технической информации, исследовательских данных и т. д.; комбинировать элементы так, чтобы получить целое, обладающее новизной

## Тестирование физических качеств

Тесты	Оценка (баллы)									
	мужчины					женщины				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Бег 100 м, сек	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Бег 300 м, сек	40	43	47	49	52	50	54	60	68	75
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	15	12	9	7	5	–	–	–	–	–
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	–	–	–	–	–	15	12	9	7	5
Прыжок в длину с места, см	250	240	230	225	215	190	180	168	160	150

### Модуль 1

#### Легкая атлетика

№	Тест	Оценка (баллы)									
		Юноши					Девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 100 м, с	13,2	13,8	14,0	14,0	14,6					
2	Бег 300 м, сек	40	43	47	49	52	50	54	60	68	75
3	Бег 2000 м, мин						10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4	Бег 3000 м, мин	12,0	12,3	13,1	13,5	14,3					
5	Спец. физическая подготов-ка: тест Купера, км (группа 1)	<2,8	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	>1,6	<2,6	2,14-2,16	1,85-2,15	1,5-1,84	>1,5
6	Прыжок в длину с разбега, см	530	500	440	400	390	365	350	325	300	280

#### Устный опрос

1. История развития легкой атлетики.
2. Краткая характеристика видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания, многоборья).
3. Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции марафона, эстафетный бег.
4. Основные средства и методы тренировки в беге на короткие, средние и длинные дистанции.

5. Средства и методы общефизической подготовки (ОФП) и специальные упражнения по легкой атлетике.
6. Психофизиологическая характеристика воздействия легкоатлетических упражнений (бега, прыжков, метания).
7. Контроль и самоконтроль. Гигиеническое обеспечение занятий по легкой атлетике.
8. Методика организации самостоятельных занятий студента. Этапы оздоровительного бега.
9. Виды соревнований по легкой атлетике. Организация судейства по видам (бег, прыжки, метание).

## Модуль 2

### Легкая атлетика

№	Тест	Оценка (баллы)									
		Юноши					Девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 100 м, с	13,2	13,8	14,0	14,0	14,6					
2	Бег 300 м, сек	40	43	47	49	52	50	54	60	68	75
3	Бег 2000 м, мин						10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4	Бег 3000 м, мин	12,0	12,3	13,1	13,5	14,3					
5	Спец. физическая подготов-ка: тест Купера, км (группа 1)	<2,8	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	>1,6	<2,6	2,14-2,16	1,85-2,15	1,5-1,84	>1,5
6	Прыжок в длину с разбега, см	530	500	440	400	390	365	350	325	300	280
7	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5	-	-	-	-	-
8	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	-	-	-	-	-	60	50	40	30	20

### Гимнастика

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»

1	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой, количество раз	60-51	50-41	40-31	30-21	20
2	Наклон вперед стоя на скамейке (измеряется расстояние от края скамейки до кончиков пальцев), см	кисть на 20 см ниже скамьи	кисть ниже края скамьи	0,5 см кисти ниже края скамьи	кисть на уровне скамьи	5 см выше уровня скамьи
3	Упор присев – упор лежа 20 раз, с	46-48	49-50	51-52	53-56	57

### Вопросы к зачету

1. Исторические предпосылки возникновения и развития гимнастики.
2. Воздействие гимнастики на физическое развитие, психические качества, свойства личности.
3. Взаимосвязь музыкального сопровождения и физических упражнений на занятиях гимнастикой.
4. Задачи гимнастики.
5. Классификация основных упражнений по гимнастике.
6. Основные средства гимнастики (перечислить).
7. Форма и структура занятий по гимнастике.

### Модуль 3

#### Легкая атлетика

№	Тест	Оценка (баллы)									
		Юноши					Девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 100 м, с	13,2	13,8	14,0	14,0	14,6					
2	Бег 300 м, сек	40	43	47	49	52	50	54	60	68	75
3	Бег 2000 м, мин						10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4	Бег 3000 м, мин	12,0	12,3	13,1	13,5	14,3					
5	Спец. физическая подготов-ка: тест Купера, км (группа 1)	<2,8	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	>1,6	<2,6	2,14-2,16	1,85-2,15	1,5-1,84	>1,5
6	Прыжок в длину с разбега, см	530	500	440	400	390	365	350	325	300	280
7	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5	-	-	-	-	-

8	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	-	-	-	-	-	60	50	40	30	20
---	--	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

## Модуль 4

### Легкая атлетика

№	Тест	Оценка (баллы)									
		Юноши					Девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 100 м, с	13,2	13,8	14,0	14,0	14,6					
2	Бег 300 м, сек	40	43	47	49	52	50	54	60	68	75
3	Бег 2000 м, мин						10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4	Бег 3000 м, мин	12,0	12,3	13,1	13,5	14,3					
5	Спец. физическая подготов-ка: тест Купера, км (группа 1)	<2,8	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	>1,6	<2,6	2,14-2,16	1,85-2,15	1,5-1,84	>1,5
6	Прыжок в длину с разбега, см	530	500	440	400	390	365	350	325	300	280
7	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5	-	-	-	-	-
8	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	-	-	-	-	-	60	50	40	30	20

### Фитнесс

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Техника выполнения комплекса (баллы)	30	24	18	12	6

2	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой, количество	60-51	50-41	40-31	30-21	20
3	<b>Специальная физическая подготовка:</b> прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во	131-150	130-111	110-109	100-91	90

### Устный опрос

1. Научное обоснование системы аэробных упражнений.
2. Воздействие фитнеса на физическое развитие, психические качества.
3. Взаимосвязь музыкального сопровождения и физических упражнений на занятиях фитнесом.
4. Задачи аэробики и фитнеса.
5. Классификация основных упражнений в аэробике и фитнесе.
6. Структура урока и разновидности занятий по аэробике и фитнесу.

## Модуль 5

### Легкая атлетика

№	Тест	Оценка (баллы)									
		Юноши					Девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 100 м, с	13,2	13,8	14,0	14,0	14,6					
2	Бег 300 м, сек	40	43	47	49	52	50	54	60	68	75
3	Бег 2000 м, мин						10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4	Бег 3000 м, мин	12,0	12,3	13,1	13,5	14,3					
5	Спец. физическая подготов-ка: тест Купера, км (группа 1)	<2,8	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	>1,6	<2,6	2,14-2,16	1,85-2,15	1,5-1,84	>1,5
6	Прыжок в длину с разбега, см	530	500	440	400	390	365	350	325	300	280
7	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5	-	-	-	-	-

8	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	-	-	-	-	-	60	50	40	30	20
---	--	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

## Модуль 6

### Легкая атлетика

№	Тест	Оценка (баллы)									
		Юноши					Девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 100 м, с	13,2	13,8	14,0	14,0	14,6					
2	Бег 300 м, сек	40	43	47	49	52	50	54	60	68	75
3	Бег 2000 м, мин						10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4	Бег 3000 м, мин	12,0	12,3	13,1	13,5	14,3					
5	Спец. физическая подготов-ка: тест Купера, км (группа 1)	<2,8	2,5- 2,7	2,0- 2,4	1,6- 1,9	>1,6	<2,6	2,14- 2,16	1,85- 2,15	1,5- 1,84	>1,5
6	Прыжок в длину с разбега, см	530	500	440	400	390	365	350	325	300	280
7	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5	-	-	-	-	-
8	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	-	-	-	-	-	60	50	40	30	20

## Модуль 7

### Легкая атлетика

№	Тест	Оценка (баллы)									
		Юноши					Девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 100 м, с	13,2	13,8	14,0	14,0	14,6					



2	Бег 300 м, сек	40	43	47	49	52	50	54	60	68	75
3	Бег 2000 м, мин						10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4	Бег 3000 м, мин	12,0	12,3	13,1	13,5	14,3					
5	Спец. физическая подготов-ка: тест Купера, км (группа 1)	<2,8	2,5- 2,7	2,0- 2,4	1,6- 1,9	>1,6	<2,6	2,14- 2,16	1,85- 2,15	1,5- 1,84	>1,5
6	Прыжок в длину с разбега, см	530	500	440	400	390	365	350	325	300	280
7	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5	-	-	-	-	-
8	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	-	-	-	-	-	60	50	40	30	20

### Вопросы к зачету

1. История развития легкой атлетики.
2. Краткая характеристика видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания, многоборья).
3. Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции марафона, эстафетный бег.
4. Основные средства и методы тренировки в беге на короткие, средние и длинные дистанции.
5. Средства и методы общефизической подготовки (ОФП) и специальные упражнения по легкой атлетике.
6. Психофизиологическая характеристика воздействия легкоатлетических упражнений (бега, прыжков, метания).
7. Контроль и самоконтроль. Гигиеническое обеспечение занятий по легкой атлетике.
8. Методика организации самостоятельных занятий студента. Этапы оздоровительного бега.
9. Виды соревнований по легкой атлетике. Организация судейства по видам (бег, прыжки, метание).

## Модуль 8

### Легкая атлетика

№	Тест	Оценка (баллы)									
		Юноши					Девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 100 м, с	13,2	13,8	14,0	14,0	14,6					
2	Бег 300 м, сек	40	43	47	49	52	50	54	60	68	75
3	Бег 2000 м, мин						10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4	Бег 3000 м, мин	12,0	12,3	13,1	13,5	14,3					
5	Спец. физическая подготов-ка: тест Купера, км (группа 1)	<2,8	2,5- 2,7	2,0- 2,4	1,6- 1,9	>1,6	<2,6	2,14- 2,16	1,85- 2,15	1,5- 1,84	>1,5
6	Прыжок в длину с разбега, см	530	500	440	400	390	365	350	325	300	280
7	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5	-	-	-	-	-
8	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	-	-	-	-	-	60	50	40	30	20

### Вопросы к зачету

1. История развития легкой атлетики.
2. Краткая характеристика видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания, многоборья).
3. Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции марафона, эстафетный бег.
4. Основные средства и методы тренировки в беге на короткие, средние и длинные дистанции.
5. Средства и методы общефизической подготовки (ОФП) и специальные упражнения по легкой атлетике.
6. Психофизиологическая характеристика воздействия легкоатлетических упражнений (бега, прыжков, метания).
7. Контроль и самоконтроль. Гигиеническое обеспечение занятий по легкой атлетике.

8. Методика организации самостоятельных занятий студента. Этапы оздоровительного бега.
9. Виды соревнований по легкой атлетике. Организация судейства по видам (бег, прыжки, метание).

#### **Критерии оценивания собеседования (устный опрос):**

*От 80 до 100 баллов и/или «отлично»:* ответ содержательный, уверенный и четкий; показано свободное владение материалом различной степени сложности; при ответе на дополнительные вопросы выявляется владение материалом; допускаются один-два недочета, которые студент сам исправляет по замечанию преподавателя;

*От 60 до 80 баллов и/или «хорошо»:* твердо усвоен основной материал; ответы удовлетворяют требованиям, установленным для оценки «отлично», но при этом допускаются две негрубые ошибки; делаются несущественные пропуски при изложении фактического материала; при ответе на дополнительные вопросы демонстрируется понимание требуемого материала с несущественными ошибками;

*От 30 до 60 баллов и/или «удовлетворительно»:* обучаемый знает и понимает основной материал программы, основные темы, но в усвоении материала имеются пробелы; излагает его упрощенно, с небольшими ошибками и затруднениями; изложение теоретического материала приводится с ошибками, неточно или схематично; появляются затруднения при ответе на дополнительные вопросы;

*От 0 до 30 баллов и/или «неудовлетворительно»:* отказ от ответа; отсутствие минимальных знаний по дисциплине; присутствуют грубые ошибки в ответе; практические навыки отсутствуют; студент не способен исправить ошибки даже с помощью рекомендаций преподавателя.

#### **Третий этап (высокий уровень)**

**ВЛАДЕТЬ** наиболее общими, универсальными методами действий, познавательными, творческими, социально-личностными навыками.

*Принимать участие в соревнованиях на уровне факультета, университета и области.*

*Выполнять нормативы ГТО с присвоением значка.*

#### **Критерии оценивания творческого рейтинга (участие в соревнованиях)**

*1 балл – участие в соревнованиях или волонтерском движении*

*2 балла – бронзовый знак отличия по ГТО или 3 место в соревнованиях*

*3 балла - серебряный знак отличия по ГТО или 2 место в соревнованиях*

*5 баллов – золотой знак отличия по ГТО или 1 место в соревнованиях*

#### **Устный опрос.**

1. Физическая культура личности.

2. Спорт массовый и высших достижений. Профессиональный спорт.
  3. Компоненты физической культуры.
  4. Психофизическая подготовка.
  5. Функциональная подготовленность.
  6. Двигательные умения и навыки.
  7. Утомление при умственной и физической деятельности.
- Восстановление умственной и физической работоспособности человека.
8. Биологические ритмы человека, их влияние на жизнедеятельность.
  9. Средства физической культуры. Физиологическая классификация физических упражнений.
  10. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. Гравитационный шок.
  11. Понятие «здоровье», его содержание.
  12. Образ жизни и его влияние на здоровье. Составляющие здорового образа жизни.
  13. Самооценка собственного здоровья. Ориентация на здоровый образ жизни.
  14. Режим труда и отдыха как составляющая здорового образа жизни.
  15. Гигиенические основы закаливания.
  16. Двигательная активность – важнейшее условие здорового образа жизни. Гиподинамия и гипокинезия.
  17. Работоспособность: умственная и физическая.
  18. Динамика работоспособности в течение дня, семестра, года.
  19. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период напряженной умственной работы.
  20. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного дня.
  21. Основные физические качества (сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость).
  22. Методические принципы физического воспитания.
  23. Методы физического воспитания.
  24. Средства физического воспитания.
  25. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
  26. Специальная физическая подготовка (спортивная, профессионально-прикладная)
  27. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок (по частоте сердечных сокращений)
  28. Энергозатраты при нагрузках различной интенсивности.
  29. Понятие о мышечной релаксации, ее значение.
  30. Коррекция физического развития средствами физической культуры.
  31. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры.
  32. Формы занятий физическими упражнениями.
  33. Структура учебно-тренировочного занятия.
  34. Общая и моторная плотность занятия.
  35. Мотивы, формы и содержание самостоятельных занятий.

36. Граница интенсивности физических нагрузок. Взаимосвязь интенсивности занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

37. Определение допустимого уровня нагрузки (пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки).

38. Нетрадиционные системы физических упражнений, особенности их применения.

39. Характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих отдельные физические качества.

40. Виды спорта комплексного воздействия.

41. Цели и задачи спортивной подготовки в избранном виде спорта.

42. Виды планирования спортивной тренировки (перспективное, текущее, оперативное).

43. Диагностика и самодиагностика организма. Виды диагностики, ее цели и задачи.

44. Врачебный контроль, его содержание и периодичность.

45. Самоконтроль (цели, задачи, методы).

46. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

47. Профилактика травматизма.

48. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), ее цели и задачи.

49. Психофизическая подготовка к трудовой деятельности.

50. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.

51. Организация и формы ППФП.

52. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.

53. Формы производственной физической культуры.

54. Физическая культура и спорт в свободное время.

### **Критерии оценивания собеседования (устный опрос):**

*От 80 до 100 баллов и/или «отлично»:* ответ содержательный, уверенный и четкий; показано свободное владение материалом различной степени сложности; при ответе на дополнительные вопросы выявляется владение материалом; допускаются один-два недочета, которые студент сам исправляет по замечанию преподавателя;

*От 60 до 80 баллов и/или «хорошо»:* твердо усвоен основной материал; ответы удовлетворяют требованиям, установленным для оценки «отлично», но при этом допускаются две негрубые ошибки; делаются несущественные пропуски при изложении фактического материала; при ответе на дополнительные вопросы демонстрируется понимание требуемого материала с несущественными ошибками;

*От 30 до 60 баллов и/или «удовлетворительно»:* обучаемый знает и понимает основной материал программы, основные темы, но в усвоении материала имеются пробелы; излагает его упрощенно, с небольшими ошибками и затруднениями; изложение теоретического материала

приводится с ошибками, неточно или схематично; появляются затруднения при ответе на дополнительные вопросы;

*От 0 до 30 баллов и/или «неудовлетворительно»:* отказ от ответа; отсутствие минимальных знаний по дисциплине; присутствуют грубые ошибки в ответе; практические навыки отсутствуют; студент не способен исправить ошибки даже с помощью рекомендаций преподавателя.

*Приложение №3*

**Примерная тематика рефератов  
для студентов специального отделения и  
временно освобождённых от практических занятий  
по физической культуре, инвалидов и лиц с ограниченными  
возможностями здоровья**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Место физической культуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).
4. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.

**Требования к выполнению реферата**

Реферат должен иметь следующую структуру:

1. Титульный лист
2. Оглавление
3. Введение (обоснование выбранной темы)
4. Основная часть
5. Заключение (выводы)
6. Список использованной литературы
7. Приложения (если таковые имеются)

Реферат должен быть аккуратно оформлен. Приветствуется творческий подход при написании реферата (наличие иллюстраций, приложений и т.д.). Ниже приведены правила оформления реферата.

При оформлении текста реферата следует учитывать, что открывается работа титульным листом, где указывается полное название учебного заведения (Российский государственный социальный университет), название учебного предмета, тема реферата, фамилии автора и преподавателя, место и год написания. На следующей странице, которая нумеруется сверху номером 2, помещается оглавление с точным названием каждой главы и указанием начальных страниц.

Общий объем реферата не должен превышать 10-15 страниц для печатного варианта. При печатании текста реферата абзац должен равняться четырем знакам (1,25 см.).

Поля страницы: левое - 3 см, правое - 1,5 см, нижнее 2 см, верхнее - 2 см, до номера страницы. Текст печатается через 1,5 - 2 интервала. Если текст

реферата набирается в текстовом редакторе Microsoft Word, рекомендуется использовать шрифты: Times New Roman, размер шрифта - 14 пт.

Каждая структурная часть реферата (введение, главная часть, заключение и т.д.) начинается с новой страницы. Расстояние между главой и следующей за ней текстом, а также между главой и параграфом составляет 2 интервала.

После заголовка, располагаемого посередине строки, не ставится точка. Не допускается подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовка. Страницы реферата нумеруются в нарастающем порядке. Номера страниц ставятся вверху в середине листа.

Титульный лист реферата включается в общую нумерацию, но номер страницы на нем не проставляется (это не относится к содержанию реферата).

### **Введение**

Раздел должен содержать постановку проблемы в рамках выбранной темы и обоснование выбора проблемы и темы.

Во введении дается краткая характеристика изучаемой темы, ЛИЧНАЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ АВТОРА В ЕЕ ИЗУЧЕНИИ, отмечается ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ изучения данного вопроса, где это может быть использовано. Здесь же называются и КОНКРЕТНЫЕ ЗАДАЧИ, которые предстоит решить в соответствии с поставленной целью. При их формулировании используются, например, такие глаголы: изучить... выявить... установить... и т.п. Объем введения составляет примерно 1/10 от общего объема работы.

Введение – ответственная часть работы, своеобразная ее визитная карточка. Но полный текст введения лучше написать ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ РАБОТЫ НАД ОСНОВНОЙ ЧАСТЬЮ, когда будут точно видны результаты реферирования.

### **Основная часть**

В данном разделе должна быть раскрыта тема.

В основной части, как правило, разделенной на главы, необходимо раскрыть все пункты составленного плана, связно изложить накопленный и проанализированный материал. Излагается СУТЬ ПРОБЛЕМЫ, РАЗЛИЧНЫЕ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НА НЕЕ, СОБСТВЕННАЯ ПОЗИЦИЯ АВТОРА реферата. Важно добиться того, чтобы основная идея, выдвинутая во введении, пронизывала всю работу, а весь материал был нацелен на раскрытие главных задач. Каждый раздел основной части должен открываться определенной задачей и заканчиваться краткими выводами.

### **Заключение**

В заключении подводятся итоги по всей работе, суммируются выводы, содержащие ЯСНЫЕ ОТВЕТЫ НА ПОСТАВЛЕННЫЕ В ЗАДАЧАХ ВОПРОСЫ, делаются СОБСТВЕННЫЕ ОБОБЩЕНИЯ (иногда с учетом различных точек зрения на изложенную проблему), отмечается то новое, что получено в результате работы над данной темой. Заключение по объему не должно превышать введение. Следует избегать типичных ошибок: увлечение второстепенным материалом, уходом от проблемы, категоричность и

пестрота изложения, бедный или слишком наукообразный язык, неточность цитирования, отсутствие ссылок на источник.

### **Список литературы**

Список использованной литературы завершает работу. В нем фиксируются только те источники, с которыми работал автор реферата. Список составляется в алфавитном порядке по фамилиям авторов или заглавий книг. При наличии нескольких работ одного автора их названия располагаются по годам изданий. Если привлекались отдельные страницы из книги, они указываются. Иностранные источники (изданные на иностранном языке) перечисляются в конце всего списка.

Список используемой для написания реферата литературы составляется по следующему правилу: Порядковый номер литературного источника. Фамилия, инициалы автора. Полное название книги (без кавычек, исключение – если название – цитата). Место (город) издания. Год издания – цифра без буквы «г.». Может быть указано количество страниц или конкретные страницы.

Статья из сборника записывается так: Порядковый номер источника. Фамилия, инициалы автора. Заглавие статьи // Заглавие сборника: Подзаголовок / Редактор. Составитель. Место (город) издания. Год издания.

Статья из журнала или газеты: Порядковый номер источника. Фамилия, инициалы автора. Заглавие статьи // Название журнала. Год выпуска. Номер выпуска. Страницы статьи.

### **Приложение**

Приложение к реферату позволяет повысить уровень работы, более полно раскрыть тему. В состав приложений могут входить: копии документов (с указанием «ксерокопировано с...» или «перерисовано с...»), графики, таблицы, фотографии и т.д. Приложения могут располагаться в тексте основной части реферата или в конце всей работы. Приложение должно иметь название или пояснительную подпись и вид прилагаемой информации – схема, список, таблица и т.д. Сообщается и источник, откуда взяты материалы, послужившие основой для составления приложения (литературный источник обязательно вносится в список использованной литературы).

Каждое приложение начинается с нового листа, нумеруется, чтобы на него можно было сослаться в тексте с использованием круглых скобок например: (см. приложение 5). Страницы, на которых даны приложения, продолжают общую нумерацию текста, но в общий объем реферата не включаются.

### **Критерии оценивания реферата (доклада):**

*От 80 до 100 баллов и/или «отлично»:* глубокое и хорошо аргументированное обоснование темы; четкая формулировка и понимание изучаемой проблемы; широкое и правильное использование относящейся к теме литературы и примененных аналитических методов; содержание



исследования и ход защиты указывают на наличие навыков работы студента в данной области; оформление работы хорошее с наличием расширенной библиографии; защита реферата (выступление с докладом) показала высокий уровень профессиональной подготовленности студента;

*От 60 до 80 баллов и/или «хорошо»:* аргументированное обоснование темы; четкая формулировка и понимание изучаемой проблемы; использование ограниченного, но достаточного для проведения исследования количества источников; работа основана на среднем по глубине анализе изучаемой проблемы и при этом сделано незначительное число обобщений; содержание исследования и ход защиты (выступление с докладом) указывают на наличие практических навыков работы студента в данной области; реферат (доклад) хорошо оформлен с наличием необходимой библиографии; ход защиты реферата (выступления с докладом) показал достаточную научную и профессиональную подготовку студента;

*От 30 до 60 баллов и/или «удовлетворительно»:* достаточное обоснование выбранной темы, но отсутствует глубокое понимание рассматриваемой проблемы; в библиографии преобладают ссылки на стандартные литературные источники; труды, необходимые для всестороннего изучения проблемы, использованы в ограниченном объеме; заметна нехватка компетентности студента в данной области знаний; оформление реферата (доклада) содержит небрежности; защита реферата (выступление с докладом) показала удовлетворительную профессиональную подготовку студента;

*От 0 до 30 баллов и/или «неудовлетворительно»:* тема реферата (доклада) представлена в общем виде; ограниченное число использованных литературных источников; шаблонное изложение материала; суждения по исследуемой проблеме не всегда компетентны; неточности и неверные выводы по рассматриваемой литературе; оформление реферата (доклада) с элементами заметных отступлений от общих требований; во время защиты (выступления с докладом) студентом проявлена ограниченная профессиональная эрудиция.

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Процедура оценки знаний умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, производится преподавателем в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Для повышения эффективности текущего контроля и последующей промежуточной аттестации студентов осуществляется структурирование дисциплины на модули. Каждый модуль учебной дисциплины включает в себя изучение законченного раздела, части дисциплины.

Основными видами текущего контроля знаний, умений и навыков в течение каждого модуля учебной дисциплины являются *тестовый контроль*,

*устный опрос, домашнее задание, участие в соревнованиях.* Студент должен выполнить все контрольные мероприятия, предусмотренные в модуле учебной дисциплины к указанному сроку, после чего преподаватель проставляет балльные оценки, набранные студентом по результатам текущего контроля модуля учебной дисциплины.

Контрольное мероприятие считается выполненным, если за него студент получил оценку в баллах, не ниже минимальной оценки, установленной программой дисциплины по данному мероприятию.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме *зачета*.

**Зачет** проводится для оценки уровня усвоения обучающимся учебного материала лекционных курсов и лабораторно-практических занятий, а также самостоятельной работы. Оценка выставляется или по результатам учебной работы студента в течение семестра, или по итогам письменного-устного опроса, или тестирования на последнем занятии. Для дисциплин и видов учебной работы студента, по которым формой итогового отчета является зачет, определена оценка «зачтено», «не зачтено».

Оценка «зачтено» ставится в том случае, если обучающийся:

- владеет знаниями, выделенными в качестве требований к знаниям обучающихся в области изучаемой дисциплины;
- демонстрирует глубину понимания учебного материала с логическим и аргументированным его изложением;
- владеет основным понятийно-категориальным аппаратом по дисциплине;
- демонстрирует практические умения и навыки в области исследовательской деятельности.

Оценка «не зачтено» ставится в том случае, если обучающийся:

- демонстрирует знания по изучаемой дисциплине, но отсутствует глубокое понимание сущности учебного материала;
- допускает ошибки в изложении фактических данных по существу материала, представляется неполный их объем;
- демонстрирует недостаточную системность знаний;
- проявляет слабое знание понятийно-категориального аппарата по дисциплине;
- проявляет непрочность практических умений и навыков в области исследовательской деятельности.

В этом случае студент сдаёт зачёт в форме устных и письменных ответов на любые вопросы в пределах освоенной дисциплины.

Основным методом оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций является балльно-рейтинговая система, которая регламентируется положением «О балльно-рейтинговой системе оценки качества освоения образовательных программ в ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ».

Основными видами поэтапного контроля результатов обучения студентов являются: рубежный рейтинг, творческий рейтинг, рейтинг личностных качеств, рейтинг сформированности прикладных практических требований, промежуточная аттестация.

Уровень развития компетенций оценивается с помощью рейтинговых баллов.

Рейтинги	Характеристика рейтингов	Максимум баллов
Рубежный	Отражает работу студента на протяжении всего периода освоения дисциплины. Определяется полученными баллами по результатам освоения модуля.	60
Творческий	Участие в различных видах соревнований на протяжении всего курса освоения дисциплины, участие в волонтерском движении.	5
Рейтинг личностных качеств	Оценка личностных качеств обучающихся, проявленных ими в процессе реализации дисциплины (модуля) (дисциплинированность, посещаемость учебных занятий, сдача вовремя контрольных мероприятий, ответственность, инициатива и др.)	10
Рейтинг сформированности прикладных практических требований.	Оценка результата сформированности практических навыков по дисциплине (модулю), определяемый преподавателем перед началом проведения промежуточной аттестации и оценивается как «зачтено» или «не зачтено».	+
Промежуточная аттестация.	Является результатом аттестации на окончательном этапе освоения дисциплины. Отражает уровень освоения информационно-теоретического компонента в целом и основ практической деятельности в частности.	25

Общий рейтинг по дисциплине складывается из рубежного, творческого, рейтинга личностных качеств, рейтинга сформированности прикладных практических требований, промежуточной аттестации (экзамена или зачета).

Рубежный рейтинг – результат текущего контроля по каждому модулю дисциплины, проводимого с целью оценки уровня знаний, умений и навыков студента по результатам изучения модуля. Оптимальные формы и методы рубежного контроля: устные собеседования, письменные контрольные опросы, в т.ч. с использованием ПЭВМ и ТСО, результаты выполнения лабораторных и практических заданий. В качестве практических заданий могут выступать крупные части (этапы) курсовой работы или проекта, расчетно-графические задания, микропроекты и т.п.

Промежуточная аттестация – результат аттестации на окончательном этапе изучения дисциплины по итогам сдачи *зачета/ экзамена*, проводимого с целью проверки освоения информационно-теоретического компонента в целом и основ практической деятельности в частности. Оптимальные формы и методы выходного контроля: письменные экзаменационные или контрольные работы, индивидуальные собеседования.

Творческий рейтинг – составная часть общего рейтинга дисциплины, представляет собой результат выполнения студентом индивидуального творческого задания различных уровней сложности.

Рейтинг личностных качеств - оценка личностных качеств обучающихся, проявленных ими в процессе реализации дисциплины

(модуля) (дисциплинированность, посещаемость учебных занятий, сдача вовремя контрольных мероприятий, ответственность, инициатива и др.

Рейтинг сформированности прикладных практических требований - оценка результата сформированности практических навыков по дисциплине (модулю), определяемый преподавателем перед началом проведения промежуточной аттестации и оценивается как «зачтено» или «не зачтено».

В рамках балльно-рейтинговой системы контроля успеваемости студентов, семестровая составляющая балльной оценки по дисциплине формируется при наборе заданной в программе дисциплины суммы баллов, получаемых студентом при текущем контроле в процессе освоения модулей учебной дисциплины в течение семестра.

Итоговая оценка /зачёта/ компетенций студента осуществляется путём автоматического перевода баллов общего рейтинга в стандартные оценки.

Максимальная сумма рейтинговых баллов по учебной дисциплине составляет 100 баллов.

Оценка «зачтено» ставится в том случае, если итоговый рейтинг студента составил 51 балл и более.

Оценка «не зачтено» ставится в том случае, если итоговый рейтинг студента составил менее 51 балла.