

	Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
	федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный аграрный университет»
	ФГБОУ ВО Уральский ГАУ
	Рабочая программа учебной дисциплины «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
Б1.В.ДВ.01.01	Кафедра ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Учебной дисциплины

**Элективные курсы по физической культуре и спорту:
легкая атлетика**

Направление подготовки
36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза

Профиль программы
Ветеринарно-санитарная экспертиза продуктов и сырья животного и растительного происхождения

Уровень подготовки
Бакалавриат

Форма обучения
Очная, заочная

Екатеринбург, 2020

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия/ Подпись</i>
Разработал:	<i>Доцент Заведующий кафедрой</i>	<i>Могилевская Т.Е. Сапаров Б.М.</i>
Согласовали:	<i>Руководитель ОП</i>	<i>Дроздова Л.И.</i>
	<i>Председатель учебно-мелодического совета факультета</i>	<i>Бадова О.В.</i>
Утвердил:	<i>Декан факультета</i>	<i>Барашкин М.И.</i>
Версия: 2.0		



СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Цели и задачи дисциплины, место дисциплины в структуре образовательной программы.....	3
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	3
3. Объем дисциплины и виды учебной работы	4
4. Содержание дисциплины	5
4.1. Модули (разделы) дисциплины и виды занятий	6
4.2. Содержание модулей (разделов) дисциплин	6
4.3. Детализация самостоятельной работы	8
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся.....	8
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	8
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	9
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	10
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	10
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	12
11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	12
12. Особенности обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья	14



Введение

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика» играет важную роль в структуре образовательной программы, она формирует и развивает компетенции, необходимые для осуществления профессиональной деятельности.

1. Цели и задачи дисциплины, место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины – сформировать универсальную компетенцию путем овладения обучающимися специальными знаниями, практическими умениями и владениями, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, воспитание физических качеств, позволяющих обеспечивать полноценную социальную и профессиональную деятельность.

Задачи:

- сформировать представление о социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- изучить научно-методические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- содействовать формированию мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту;
- совершенствовать физические качества: быстроту, выносливость;
- содействовать воспитанию смелости, решительности, находчивости, чувства коллективизма и товарищеской взаимопомощи;
- сформировать установку на физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика» входит в базовую часть, формируемую участниками образовательных отношений, является дисциплиной по выбору.

Траектория формирования компетенции выделяет этапы (курсы) формирования в соответствии с календарным графиком учебного процесса, при этом соблюдается принцип нарастающей сложности.

Основными этапами формирования компетенции при изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика» является последовательное изучение содержательно связанных между собой тем практики. Изучение каждой темы предполагает овладение студентами компетенцией. Результат аттестации обучающихся на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций.

Изучение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика» основывается на знаниях, умениях, полученных студентами при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт».

Полученные знания, умения, владения используются студентами в процессе подготовки к государственной итоговой аттестации.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей универсальной компетенции:



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

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

— правила подбора легкоатлетических упражнений как средства укрепления здоровья, повышения работоспособности и выносливости;

— методику использования физических упражнений профессионально-личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни.

Уметь:

— использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности;

— демонстрировать необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности.

— применять данные самоконтроля для оценки состояния здоровья и физической подготовленности;

— поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

— соблюдать нормы здорового образа жизни.

Владеть:

— навыками проведения гигиенической зарядки и производственной гимнастики;

— техникой основных видов передвижения (ходьба, бег, преодоление препятствий);

— средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоёмкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика» составляет 328 часов.

Вид учебной работы	Всего часов очное	Очная форма обучения						
		1 курс		2 курс		3 курс		4 курс
		2	3	4	5	6	7	
Контактная работа* (всего)	97,5	16,25	16,25	16,25	16,25	16,25	16,25	
В том числе:								
Лекции								
Практические занятия (ПЗ)	96	16	16	16	16	16	16	
Групповые консультации								
Промежуточная аттестация (зачет)	1,5	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
Самостоятельная работа (всего)	230,5	37,75	37,75	37,75	37,75	37,75	41,75	
В том числе:								
Практические задания в выполнении физических упражнений	230,5	37,75	37,75	37,75	37,75	37,75	41,75	
<i>Общая трудоёмкость, час</i>	328	54	54	54	54	54	58	



Вид учебной работы	Всего часов очное	Очная форма обучения					
		1 курс	2 курс		3 курс		4 курс
		2	3	4	5	6	7
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Вид учебной работы	Всего часов заочное	Заочная форма обучения					
		2 курс		3 курс		4 курс	
		зимняя	летняя	зимняя	летняя	зимняя	летняя
Контактная работа* (всего)	0,75		0,25		0,25		0,25
В том числе:							
Лекции							
Практические занятия (ПЗ)							
Групповые консультации							
Промежуточная аттестация (зачет)	0,75		0,25		0,25		0,25
Самостоятельная работа (всего)	327,25	54	53,75	54	53,75	54	57,75
В том числе:							
Практические задания в выполнении физических упражнений	327,25	54	53,75	54	53,75	54	57,75
<i>Общая трудоёмкость, час</i>	328	54	54	54	54	54	58
Вид промежуточной аттестации	зачет		зачет		зачет		зачет

4. Содержание дисциплины

Раздел 1. Легкая атлетика

Классификация групп видов легкой атлетики. Оздоровительное, рекреативное и прикладное значение. Одежда, обувь, инвентарь и места занятий. Правила, организация и проведение спортивных соревнований.

Основные задачи: формирование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники легкоатлетических видов; воспитание необходимых физических качеств для эффективного изучения техники движений и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 1.1. Бег на короткие дистанции

Техника бега: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Бег на короткие дистанции (60, 100, 200 и 400м).

Тема 1.2. Челночный бег

Техника бега: высокий старт и разгон, техника бега на середине отрезка, техника поворотов, финиширование. Совершенствование техники поворота.

Тема 1.3. Бег на средние и длинные дистанции

Техника бега: высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Распределение усилий на дистанции. Дыхание при беге. Техника бега по прямой и на вираже. Тактические действия во время соревнований.



Тема 1.4. Кросс. Марш-бросок

Кросс по пересеченной местности. Равномерный темп бега по дистанции. Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности (на равнинных участках, по твердому, мягкому и скользкому грунту, в гору, «под гору», с опорным и безопорным преодолением препятствий и т.д.). Марш-бросок в смешанном режиме передвижения (бег – ходьба в соотношении 2:1) на 16-20 км.

4.1. Модули (разделы) дисциплины и виды занятий**4.1.1. Очная форма обучения**

№ п/п	Наименование модуля (раздела) дисциплины	Л	ПЗ	СРС	Всего час.
1.	Раздел 1. Легкая атлетика				
	Тема 1.1. Бег на короткие дистанции		28	58	86
	Тема 1.2. Челночный бег		24	58	82
	Тема 1.3. Бег на средние и длинные дистанции		26	58	110
	Тема 1.4. Кросс. Марш-бросок		18	56,5	74,5
	Итого		96	230,5	326,5

4.1.2. Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование модуля (раздела) дисциплины	Л	ПЗ	СРС	Всего час.
1.	Раздел 1. Легкая атлетика				
	Тема 1.1. Бег на короткие дистанции			86	86
	Тема 1.2. Челночный бег			82	82
	Тема 1.3. Бег на средние и длинные дистанции			110	110
	Тема 1.4. Кросс. Марш-бросок			75,25	75,25
	Итого			327,25	327,25

4.2. Содержание модулей (разделов) дисциплин

Очная/заочная форма обучения

№ п.п	Наименование модуля (раздела)	Содержание модуля (раздела)	Трудо-ем-кость (час.)	Форми-руемая компе-тенция	Формы контроля
-------	-------------------------------	-----------------------------	-----------------------	---------------------------	----------------



ФГБОУ ВО Уральский ГАУ

Рабочая программа учебной дисциплины
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ:
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

				(УК)	
1.	Легкая атлетика	Тема 1.1. Бег на короткие дистанции Тема 1.2. Челночный бег Тема 1.3. Бег на средние и длинные дистанции Тема 1.4. Кросс. Марш-бросок	96/-	УК-7	Контрольно-проверочные занятия, оценка уровня физической подготовленности



4.3. Детализация самостоятельной работы

№ п/п	№ модуля (раздела) дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, часы	
			очная	заочная
1.	Легкая атлетика	Выполнение физических упражнений с использованием методов и средств легкой атлетики: Бег на короткие дистанции 30 м, 60 м, 100 м; Челночный бег 3x10 м, 10x10 м, 4x20 м; Бег на средние дистанции 800, 1500 м, 3000 м; Бег на длинные дистанции 5000 м, 10000 м; Кроссовый бег по пересеченной местности 10000 м.	230,5	327,25

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

Элективные курсы по физической культуре и спорту : метод. указания по организации самост. работы / Т. Е. Могилевская, Б. М. Сапаров, Л. А. Шинкарьюк, Н. М. Каримов Д. С. Сосновских. – Екатеринбург : УрГАУ, 2021. – 23 с.

Гимнастика: учеб. пособие / Составители: канд. пед. наук Т. Е. Могилевская, канд. пед. наук, доцент Б. М. Сапаров, ст. преподаватель Шинкарьюк Л.А., ст. преподаватель Ладыгина А.А., ст. преподаватель Каримов Н.М., ст. преподаватель Сосновских Д.С. – Екатеринбург : УрГАУ, 2018. – 91 с.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (ФОС) приведены в приложении 1 к рабочей программе.

Текущий контроль качества освоения отдельных тем и модулей дисциплины осуществляется на основе рейтинговой системы. Этот контроль проводится в течение семестра и качество усвоения материала (выполнения задания) оценивается в баллах, в соответствии с рейтингом-планом дисциплины.

Зачет проводится в конце 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестров и оценивается по системе: «зачте-



В основное отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе. Численный состав учебных подгрупп до 20 человек.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на продолжительное время, изучают доступные им разделы учебной программы.

В спортивное учебное отделение – учебные группы по видам спорта (системам физических упражнений) – зачисляются обучаемые основной медицинской группы, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в Уральском государственном аграрном университете. Численный состав групп определяется приказом ректора по представлению кафедры с учетом спортивной квалификации. Обучаемые спортивного учебного отделения выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения, и в те же сроки. Отдельные обучаемые спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов. В отдельных случаях к занятиям в спортивном отделении могут быть допущены обучаемые 1 курса, имеющие достаточную спортивную подготовленность в избранном виде спорта. Количество и спортивный профиль учебных групп определяется руководством института и кафедрой физической культуры и спорта с учетом материальных и штатных возможностей. Перевод обучаемых из одного учебного отделения в другое осуществляется по их желанию только после успешного окончания учебного года.

Рекомендации при написании реферата

Лица, освобожденные от практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» осваивают доступные им разделы программы, в том числе и написание реферата.

Реферат – это самостоятельная научно-исследовательская работа обучаемого, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.

Прежде чем выбрать тему реферата, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

Компоненты содержания

- Титульный лист.
- План-оглавление (в нем последовательно излагаются название пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).
- Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяется ее значимость и актуальность выбранной темы, указывается цель и задачи реферата, дается анализ использованной литературы).
- Основная часть (каждый раздел, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из её сторон, логически является продолжением предыдущего, даются все определения понятий, теоретические рассуждения, исследования автора или его изучение проблемы).
- Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, предлагаются рекомендации).



- Список литературы (в соответствии со стандартами).
Содержание работы должно отражать:
- знание современного состояния проблемы;
- обоснование выбранной темы;
- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой;
- актуальность поставленной проблемы;
- материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Для формирования компетенций у обучающихся в процессе изучения дисциплины применяются традиционные (пассивные) и инновационные (активные) технологии обучения в зависимости от учебных целей с учетом различного сочетания форм организации образовательной деятельности и методов ее активизации с приоритетом на самостоятельную работу обучающихся.

Для успешного овладения дисциплиной используются следующие информационные технологии обучения:

при чтении лекций используются презентации материала в программе Microsoft Office (Power Point), выход на профессиональные сайты, использование видеоматериалов различных интернет-ресурсов.

Программное обеспечение:

–Операционная система Microsoft Windows Professional 10 Singl Upgrade Academic OLP 1 License No Level: Лицензия №66734667 от 12.04.2016 г. (бессрочная).

–Операционная система Microsoft WinHome 10 Russian Academic OLP License No Level Legalization Get Genuine: Лицензия №66734667 от 12.04.2016 г. (бессрочная).

–Пакет офисных приложений Microsoft Office 2016 Sngl Academic OLP License No Level: Лицензия 66734667 от 12.04.2016 (включает Word, Excel, PowerPoint) (бессрочная).

–Комплексная система антивирусной защиты Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition.250-499 Node 2 yeas Education Renewal License Лицензия № 2434-200303-114629-153-1071 от 03.03.2020 г. срок до 14.03.2022 г.

11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Спортивный зал игровой 19x38 м. Малый спортивный зал 9x18 м.	Спортивный зал игровой 19x38 м: - раздевалки	Комплексная система антивирусной защиты Kaspersky Total Security



Формы работы со студентами с нарушениями опорно-двигательного аппарата следующие:

- индивидуальная, малогрупповая форма организации занимающихся;
- подготовка поверхности пола в спортивном зале. Свободный проезд к душевым, раздевалкам, туалетам;
- техническое оснащение, пригодность спортивного инвентаря и оборудования, надежность страховки, помощь в случае необходимости и безопасность;
- индивидуальные беседы.

Конкретные виды и формы самостоятельной работы обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливаются преподавателем самостоятельно. Выбор форм и видов самостоятельной работы обучающихся с ОВЗ и инвалидов осуществляются с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

Приложение 1

1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код компетенции	Формулировка	Разделы дисциплины
		1
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	+

2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ



ФГБОУ ВО Уральский ГАУ

Фонд оценочных средств учебной дисциплины
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

2.1 Шкала академических оценок освоения дисциплины

Виды оценок	Оценки	
Академическая оценка по 2-х балльной шкале (зачёт)	Не зачтено	Зачтено



2.2 Текущий контроль

Код	Планируемые результаты	Раздел дисциплины	Содержание требования в разрезе разделов дисциплины	Технология формирования	Форма оценочного средства (контроля)	№ задания		
						Пороговый уровень (удовл.)	Повышенный уровень (хорошо)	Высокий уровень (отлично)
УК-7	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правила подбора легкоатлетических упражнений как средства укрепления здоровья, повышения работоспособности и выносливости; • методику использования физических упражнений профессионально-личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни. 	1	- основа и роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; руководящие документы, регламентирующие процесс физической культуры и спорта	Практические занятия Самостоятельная работа	Определение уровня методической подготовленности	Основу и роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; руководящие документы, регламентирующие процесс физической культуры и спорта.	Содержание тестов и оценки физической подготовленности.	Структуру, содержание, методы и формы организации физической подготовки, терминологию при выполнении физических упражнений.
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности; • продемонстрировать необходимый уровень физических кондиций для самореа- 	1	- применять основные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей	Практические занятия Самостоятельная работа	Тестирование уровня физической подготовленности	Использовать основные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей.	Применять методы самоконтроля, использовать меры по предупреждению травматизма при проведении различных форм физической подготов-	Использовать различные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей.



<p>лизации в профессиональной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • применять данные самоконтроля для оценки состояния здоровья и физической подготовленности; • поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; • соблюдать нормы здорового образа жизни. 						ки.	
<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • навыками проведения гигиенической зарядки и производственной гимнастики; • техникой основных видов передвижения (ходьба, бег, преодоление препятствий); • средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, 	1	- система практических умений и навыков, обеспечивающих высокий уровень развития выносливости, сохранение и укрепление здоровья.	Практические занятия Самостоятельная работа	Тестирование уровня физической подготовленности	Системой практических умений и навыков, обеспечивающих высокий уровень развития физических качеств, сохранение и укрепление здоровья.	Техническими действиями базовых видов спорта, а также применяет их в игровой и соревновательной деятельности.	Различными способами выполнения двигательных действий, в меняющихся условиях; приемами страховки, помощи и самостраховки при выполнении физических упражнений



ФГБОУ ВО Уральский ГАУ

Фонд оценочных средств учебной дисциплины
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.							
--	--	--	--	--	--	--	--



ФГБОУ ВО Уральский ГАУ

Фонд оценочных средств учебной дисциплины
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

2.3 Промежуточная аттестация

Код	Планируемые результаты	Технология формирования	Форма оценочного средства (контроля)	№ задания		
				Пороговый уровень (удовл.)	Повышенный уровень (хорошо)	Высокий уровень (отлично)
УК-7	<p>Знать: правила подбора легкоатлетических упражнений как средства укрепления здоровья, повышения работоспособности и выносливости; методику использования физических упражнений профессионально-личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>Уметь: использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности; демонстрировать необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности; применять данные самоконтроля для оценки состояния здоровья и физической подготовленности; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; соблюдать нормы здорового образа жизни</p> <p>Владеть: навыками проведения гигиенической зарядки и производственной гимнастики; техникой основных видов передвижения (ходьба, бег, преодоление препятствий); средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Самостоятельная работа</p>	зачет	Из пункта 2.4		



2.4. Критерии оценки на зачете (тестовые задания)

Результат зачета	Критерии	Показатель оценки сформированности компетенции
«зачтено» (уровень не ниже порогового)	<p>Обучающийся демонстрирует полное раскрытие содержания учебного материала, углубленные знания структуры, содержания, методов и форм организации физической подготовки, свободное применение мер по предупреждению травматизма при проведении различных форм физической подготовки. Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности. Умеет использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности.</p> <p>Свободно применяет терминологию физических упражнений, вариативные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей, достижения личных и профессиональных целей.</p> <p>Свободно владеет различными приемами страховки, помощи и само страховки при выполнении физических упражнений; выполняет двигательные действия в меняющихся условиях.</p>	<p>Обучающийся знает структуру, содержание, методы и формы организации физической подготовки, терминологию при выполнении физических упражнений.</p> <p>Умеет использовать различные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей.</p> <p>Владеет различными способами выполнения двигательных действий, в меняющихся условиях; приемами страховки, помощи и само страховки при выполнении физических упражнений.</p>
«не зачтено»	<p>Обучающийся не знает руководящие документы, регламентирующие процесс физической культуры и спорта, не понимает роль физической культуры в подготовке бакалавра.</p> <p>Не умеет применять формы физической подготовки по дисциплине, использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности.</p> <p>Не владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих высокий уровень развития физических качеств.</p>	<p>Обучающийся знает основу и роль физической культуры в развитии человека и подготовке бакалавра; руководящие документы, регламентирующие процесс физической культуры и спорта.</p> <p>Умеет использовать основные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей.</p> <p>Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих высокий уровень развития выносливости, сохранение и укрепление здоровья.</p>

2.5. Критерии оценки методической подготовленности



Ступени уровней освоения компетенций	Критерии
Пороговый (удовлетворительно)	выставляется студенту, если методическое задание выполнено правильно, но неуверенно и с незначительными ошибками
Базовый (хорошо)	выставляется студенту, если методическое задание выполнено правильно, но недостаточно уверенно
Повышенный (отлично)	выставляется студенту, если методическое задание выполнено правильно и уверенно

2.6. Критерии оценки физической подготовленности

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения (девушки)

№	Вид норматива	Ед. изм	Оценка в баллах		
			5	4	3
1.	Бег 30 м	с	5,1	5,7	5,9
2.	Бег 60 м	с	9,6	10,5	10,9
3.	Бег 100 м	с	16,4	17,4	17,8
4.	Бег 2000 м	мин., с	10,50	12,30	13,10
5.	Челночный бег 10x10 м	с	32,0	34,0	36,0
6.	Челночный бег 4x20 м	с	18,4	18,8	19,2
7.	Прыжок в длину с места	см	195	180	170
8.	Кросс на 3 км	мин., с	18,30	19,30	20,00

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности основного учебного отделения студентов (юноши)

№	Вид норматива	Ед. изм	Оценка в баллах		
			5	4	3
1.	Бег 30 м	с	4,3	4,6	4,8
2.	Бег 60 м	с	7,9	8,6	9,0
3.	Бег 100 м	с	13,1	14,1	14,4
4.	Бег 3000 м	мин., с	12,00	13,40	14,30
5.	Челночный бег 10x10 м	с	26,0	27,0	28,0
6.	Челночный бег 4x20 м	с	16,0	16,4	16,8
7.	Прыжок в длину с места	см	240	225	210
8.	Кросс на 5 км	мин., с	22,00	25,00	26,00

Примерные вопросы для оценки теоретической подготовленности студентов специального учебного отделения



Тема 2.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра

1. Цель и задачи физической культуры, как учебной дисциплины.
2. Физическая подготовка обучающихся к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
3. Роль жизненно необходимых умений и навыков в физической подготовке.
4. Нормативно-правовые документы, регулирующие физическую подготовку.
5. Основные положения организации физической подготовки в вузе.
6. Учет и отчетность физической подготовки.
7. Возрастные особенности при выполнении нормативов физической подготовленности.

Тема 2.2. Здоровье и здоровый образ жизни как составляющие профессиональной подготовки бакалавра

8. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
9. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
10. Влияние образа жизни на здоровье.
11. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
12. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье.
13. Здоровье и воздействие неблагоприятных факторов служебно-профессиональной деятельности.
14. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
15. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 2.3. Оптимизация работоспособности средствами физической культуры

16. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
17. Изменение состояния организма под влиянием различных режимов и условий обучения.
18. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Виды утомления.
19. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.
20. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
21. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность обучающихся.
22. Общие закономерности изменения работоспособности.
23. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

Тема 2.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка

24. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
25. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
26. Организация, формы и средства ППФП в вузе. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности.



27. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП специалистов (пол, возраст, состояние здоровья, типичные профессиональные заболевания, географо-климатические условия и др.).

Тема 2.5. Основы методики самостоятельных занятий

28. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

29. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.

30. Возрастные особенности содержания занятий.

31. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.

32. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Объективные и субъективные признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.

33. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

Критерии оценки ответа:

«отлично» – обучаемый свободно владеет материалом; исчерпывающе и правильно отвечает на основные и дополнительные вопросы по содержанию;

«хорошо» – обучаемый хорошо владеет материалом; полно и правильно отвечает на основные вопросы, но допускает незначительные ошибки; в целом, правильно отвечает на дополнительные вопросы по содержанию;

«удовлетворительно» – обучаемый владеет материалом, но допускает грубые ошибки при ответе на основные вопросы; слабо ориентируется в материале при ответе на дополнительные вопросы по содержанию;

«неудовлетворительно» – обучаемый не владеет материалом; не знает содержания основных вопросов; не отвечает на дополнительные вопросы.

2.7. Процедура оценки

2.7.1. Работа в семестре (прохождение контрольных точек)

№ п/п	Измерители обученности текущего контроля	Ступени уровней освоения компетенций		
		Пороговый уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень
1.	Тестирование уровня физической подготовленности			

Показатель оценки сформированности компетенции: не ниже порогового.

2.7.2. Промежуточная аттестация

Зачет проводится в форме итогового тестирования физической подготовленности



ФГБОУ ВО Уральский ГАУ

Рабочая программа учебной дисциплины
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ:
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

№ п/п	Измерители обученности те- кущего контроля	Ступени уровней освоения компетенций		
		Пороговый уровень	Базовый уро- вень	Повышенный уровень
1.	Зачет (тестовые задания)			



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. Перечень контрольных упражнений для девушек

Бег 30 м
Бег 60 м
Бег 100 м
Бег 2000 м
Челночный бег 10x10 м
Челночный бег 4x20 м
Прыжок в длину с места
Кросс на 3 км

3.2. Перечень контрольных упражнений для юношей

Бег 30 м
Бег 60 м
Бег 100 м
Бег 3000 м
Челночный бег 10x10 м
Челночный бег 4x20 м
Прыжок в длину с места
Кросс на 5 км

3.3. Примерная тематика рефератов для студентов специального учебного отделения и временно освобожденных от практических занятий по дисциплине

1. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
3. Социальные функции физической культуры и спорта.
4. Современное состояние физической культуры и спорта.
5. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
6. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.



8. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
- 10.. Биологические ритмы и работоспособность.
11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
12. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
13. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
14. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды:
15. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
16. Влияние образа жизни на здоровье.
17. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье.
18. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности.
19. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
20. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
21. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.
22. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности студента.
23. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
24. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
25. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов.
26. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
27. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.
28. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов.
29. Методические принципы физического воспитания. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям.
30. Воспитание физических качеств.
31. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.
32. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
33. Значение мышечной релаксации.
34. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
35. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.



36. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
37. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий.
38. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.
39. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
40. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
41. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
42. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
43. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.
44. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих основные физические качества..
45. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи.
46. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.
47. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля.
48. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
49. Основные и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов вашего факультета.
50. Виды и формы профессионального труда бакалавра и специалиста

