

Министерство образования и науки Астраханской области  
Государственное автономное образовательное учреждение  
Астраханской области высшего образования  
«Астраханский государственный архитектурно-  
строительный университет»  
(ГАОУ АО ВО «АГАСУ»)

---



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Наименование дисциплины

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика  
(указывается наименование в соответствии с учебным планом)

### По направлению подготовки

08.03.01 «Строительство»  
(указывается наименование направления подготовки в соответствии с ФГОС ВО)

### Направленность (профиль)

«Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве»  
(указывается наименование профиля в соответствии с ОПОП)

### Кафедра

«Философия, социология и лингвистика»

Квалификация выпускника - *бакалавр*

**Разработчик:**

ст. преподаватель  
(занимаемая должность,  
учёная степень, учёное звание)

  
(подпись) / М.А. Антонова /  
И.О.Ф.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Философия, социология и лингвистика» протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . 2023г.

И. о. заведующего кафедрой

  
(подпись) / Ю. В. Георгиевская /  
И.О.Ф.

**Согласовано:**

Председатель МКН «Строительство»  
направленность (профиль) «Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве»

  
(подпись) / Ю.А. Аляутдинова /  
И.О.Ф.

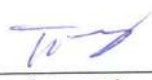
Начальник УМУ

  
(подпись) / И.В Аксютина /  
И.О.Ф.

Специалист УМУ

  
(подпись) / Г.В. Кузнецова /  
И. О. Ф.

Начальник УИТ

  
(подпись) / С.В. Пригаро /  
И. О. Ф.

Заведующая научной библиотекой

  
(подпись) / Л.С. Гаврилова /  
И. О. Ф.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                                                                                     | Стр. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1. Цель освоения дисциплины                                                                                                                                                                                         | 4    |
| 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы                                                                             | 4    |
| 3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата                                                                                                                                                                   | 5    |
| 4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по типам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся | 5    |
| 5. Содержание дисциплины, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и типов учебных занятий                                                                       | 7    |
| 5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по типам учебных занятий и работы обучающихся (в академических часах)                                                                                                        | 7    |
| 5.1.1. Очная форма обучения                                                                                                                                                                                         | 7    |
| 5.1.2. Очно-заочная форма обучения                                                                                                                                                                                  | 8    |
| 5.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам                                                                                                                                                           | 9    |
| 5.2.1. Содержание лекционных занятий                                                                                                                                                                                | 9    |
| 5.2.2. Содержание лабораторных занятий                                                                                                                                                                              | 9    |
| 5.2.3. Содержание практических занятий                                                                                                                                                                              | 9    |
| 5.2.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине                                                                                                               | 11   |
| 5.2.5. Темы контрольных работ                                                                                                                                                                                       | 11   |
| 5.2.6. Темы курсовых проектов/курсовых работ                                                                                                                                                                        | 11   |
| 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины                                                                                                                                                     | 11   |
| 7. Образовательные технологии                                                                                                                                                                                       | 12   |
| 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины                                                                                                                                                      | 12   |
| 8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины                                                                                                                     | 12   |
| 8.2. Перечень необходимого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине    | 13   |
| 8.3. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, доступных обучающимся при освоении дисциплины                                                                             | 13   |
| 9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине                                                                                                     | 14   |
| 10. Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья                                                                                                       | 15   |

## **1. Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» является углубление уровня освоения компетенций, обучающихся в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 08.03.01 «Строительство».

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

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

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:**

УК-7.1 Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека

Знать: методику оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека

Уметь: оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека

Иметь навыки: оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека

УК-7.2 Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья

Знать: методику оценки уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья

Уметь: оценивать уровень развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья

Иметь навыки: оценки уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья

УК-7.3 Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма

Знать: методику выбора здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма

Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма

Иметь навыки: выбора здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма

УК-7.4 Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности

Знать: методику выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности

Уметь: выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности

Иметь навыки: выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, и восстановления работоспособности

УК-7.5 Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте

Знать: способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте

Уметь: выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте

Иметь навыки: выбора способов и приемов для профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.

При изучении дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» реализуется спортивно-оздоровительное направление воспитательной работы.

### 3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.01 «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» реализуется в рамках Блока 1 «Дисциплины (модули)», части формируемой участниками образовательных отношений (элективные дисциплины (по выбору)).

Дисциплина базируется на знаниях, полученных в рамках изучения следующих дисциплин: «Физическая культура и спорт»

### 4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по типам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

| Форма обучения                           | Очная                                                                                                                                                                     | Очно-заочная                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                        | 2                                                                                                                                                                         | 3                                                                                                                                                                             |
| <b>Трудоемкость в зачетных единицах:</b> | <i>ОПОП не предусмотрены</i>                                                                                                                                              | <i>ОПОП не предусмотрены</i>                                                                                                                                                  |
| Лекции (Л)                               | Учебным планом не предусмотрены                                                                                                                                           | Учебным планом не предусмотрены                                                                                                                                               |
| Лабораторные занятия (ЛЗ)                | Учебным планом не предусмотрены                                                                                                                                           | Учебным планом не предусмотрены                                                                                                                                               |
| Практические занятия (ПЗ)                | 1 семестр - 52 часа;<br>2 семестр – 52 часа;<br>3 семестр – 52 часа;<br>4 семестр – 52 часа;<br>5 семестр – 52 часа;<br>6 семестр - 68 часов;<br><b>всего - 328 часов</b> | 1 семестр - 16 часов;<br>2 семестр – 18 часов;<br>3 семестр – 16 часов;<br>4 семестр – 18 часов;<br>5 семестр – 16 часов;<br>6 семестр - 18 часов;<br><b>всего - 102 часа</b> |
| Самостоятельная работа (СР)              | Учебным планом не предусмотрены                                                                                                                                           | 1 семестр - 36 часов;<br>2 семестр – 34 часа;<br>3 семестр – 36 часов;<br>4 семестр – 34 часа;<br>5 семестр – 36 часов;<br>6 семестр – 50 часов<br><b>всего – 226 часов</b>   |
| Контрольная работа                       | Учебным планом не предусмотрены                                                                                                                                           | Учебным планом не предусмотрены                                                                                                                                               |
| Экзамены                                 | Учебным планом не предусмотрены                                                                                                                                           | Учебным планом не предусмотрены                                                                                                                                               |

|                 |                                                                                       |                                                                                       |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Зачет           | семестр –1<br>семестр - 2<br>семестр - 3<br>семестр - 4<br>семестр - 5<br>семестр – 6 | семестр –1<br>семестр - 2<br>семестр - 3<br>семестр - 4<br>семестр - 5<br>семестр – 6 |
| Зачет с оценкой | Учебным планом не<br>предусмотрены                                                    | Учебным планом не<br>предусмотрены                                                    |
| Курсовая работа | Учебным планом не<br>предусмотрены                                                    | Учебным планом не<br>предусмотрены                                                    |
| Курсовой проект | Учебным планом не<br>предусмотрены                                                    | Учебным планом не<br>предусмотрены                                                    |

**5. Содержание дисциплины, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и типов учебных занятий**

**5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по типам учебных занятий и работы обучающихся (в академических часах)**

**5.1.1. Очная форма обучения**

| №<br>п/п | Раздел дисциплины<br>(по семестрам)                                               | Всего часов<br>на раздел | Семестр | Распределение трудоемкости раздела (в часах) по<br>типам учебных занятий и работы обучающихся |    |     |    | Форма текущего<br>контроля и<br>промежуточной<br>аттестации |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|----|-------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                   |                          |         | Контактная                                                                                    |    |     | СР |                                                             |
|          |                                                                                   |                          |         | Л                                                                                             | ЛЗ | ПЗ  |    |                                                             |
| 1        | 2                                                                                 | 3                        | 4       | 5                                                                                             | 6  | 7   | 8  | 9                                                           |
| 1        | Раздел 1. Инструктаж по<br>технике безопасности при<br>занятиях легкой атлетикой. | 52                       | 1       | -                                                                                             | -  | 52  | -  | Реферат<br>Зачет                                            |
| 2        | Раздел 2. Спортивная ходьба.                                                      | 52                       | 2       | -                                                                                             | -  | 52  | -  |                                                             |
| 3        | Раздел 3. Бег на короткие<br>дистанции. Бег на средние<br>дистанции.              | 52                       | 3       | -                                                                                             | -  | 52  | -  |                                                             |
| 4        | Раздел 4. Прыжок в длину с<br>места. Прыжок в длину с<br>разбега.                 | 52                       | 4       | -                                                                                             | -  | 52  | -  |                                                             |
| 5        | Раздел 5. Лёгкоатлетические<br>эстафеты                                           | 52                       | 5       | -                                                                                             | -  | 52  | -  |                                                             |
| 6        | Раздел 6. Подвижные игры с<br>элементами легкой атлетики                          | 68                       | 6       | -                                                                                             | -  | 68  | -  |                                                             |
|          | Итого:                                                                            | 328                      |         |                                                                                               |    | 328 |    |                                                             |

### 5.1.2. Очно-заочная форма обучения

| №<br>п/п | Раздел дисциплины<br>(по семестрам)                                               | Всего часов<br>на раздел | Семестр | Распределение трудоемкости раздела (в часах) по<br>типам учебных занятий и работы обучающихся |    |     |     | Форма текущего<br>контроля и<br>промежуточной<br>аттестации |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|-----|-------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                   |                          |         | контактная                                                                                    |    |     | СР  |                                                             |
|          |                                                                                   |                          |         | Л                                                                                             | ЛЗ | ПЗ  |     |                                                             |
| 1        | 2                                                                                 | 3                        | 4       | 5                                                                                             | 6  | 7   | 8   | 9                                                           |
| 1        | Раздел 1. Инструктаж по<br>технике безопасности при<br>занятиях легкой атлетикой. | 52                       | 1       | -                                                                                             | -  | 16  | 36  | Реферат<br>Зачет                                            |
| 2        | Раздел 2. Спортивная ходьба.                                                      | 52                       | 2       | -                                                                                             | -  | 18  | 34  |                                                             |
| 3        | Раздел 3. Бег на короткие<br>дистанции. Бег на средние<br>дистанции.              | 52                       | 3       | -                                                                                             | -  | 16  | 36  |                                                             |
| 4        | Раздел 4. Прыжок в длину с<br>места. Прыжок в длину с<br>разбега.                 | 52                       | 4       | -                                                                                             | -  | 18  | 34  |                                                             |
| 5        | Раздел 5. Лёгкоатлетические<br>эстафеты                                           | 52                       | 5       | -                                                                                             | -  | 16  | 36  |                                                             |
| 6        | Раздел 6. Подвижные игры с<br>элементами легкой атлетики                          | 68                       | 6       | -                                                                                             | -  | 18  | 50  |                                                             |
|          | Итого:                                                                            | 328                      |         |                                                                                               |    | 102 | 226 |                                                             |

## 5.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам

### 5.2.1. Содержание лекционных занятий

*учебным планом не предусмотрены*

### 5.2.2. Содержание лабораторных занятий

*учебным планом не предусмотрены*

### 5.2.3. Содержание практических занятий

| № | Наименование раздела дисциплины                                             | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 2                                                                           | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1 | Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. | <p>Входное тестирование по дисциплине. При изучении дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» реализуется спортивно-оздоровительное направление воспитательной работы. <u>Влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека. Методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности. Развитие личных физических качеств, показателей собственного здоровья.</u></p> <p>Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и после окончания проведения занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Первая помощь при травмах.</p> |
| 2 | Раздел 2. Спортивная ходьба.                                                | <p><u>Методы физической культуры и спорта для собственного физического развития:</u> ходьба. Выполнение упражнений на месте: ходьба с прямыми ногами; ходьба широким шагом с поворотом таза вокруг вертикальной оси. Изучение движения ног: ходьба по прямой линии по отметкам; по кругу или «змейкой»; в гору; по мягкому грунту. Изучение движения ног и туловища: ходьба с изменением положения рук, туловища (руки сцеплены за головой; на груди). Техника ходьбы: старт, стартовое ускорение, ходьба на дистанции, финиширование. Ходьба на короткие, средние и длинные дистанции. Специальные упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60 м.). Совершенствование (ходьба различных отрезков с разной скоростью в координации). Прохождение дистанции на результат.</p>                                                                     |
| 3 | Раздел 3. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.              | <p><u>Методы физической культуры и спорта для коррекции здоровья:</u> бег. Бег, как средство физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. Бег на дистанцию 100 м. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование. Специальные</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|   |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                             | <p>упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60м.): бег с ускорением с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени; бег прыжковыми шагами. Бег с изменением скорости. Контрольный бег 60-100м. Бег на дистанцию 200; 400м. Знакомство с особенностями бега по повороту. Низкий старт в поворот. Бег по кругу. Стартовые ускорения. Бег с различной интенсивностью на отрезках от 150 до 250м. Контрольный бег 200, 400м. на результат. Бег 800, 1000, 1500, 2000, 3000м. без учета времени. Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции в среднем темпе по прямой, по виражу, финиширование. Техника постановки ног на грунт. Ускорения по прямой и виражу. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног; упражнения для развития силы, быстроты, выносливости. Упражнения на дыхание и расслабление.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 4 | Раздел 4. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. | <p><u>Методы физической культуры и спорта для восстановления работоспособности:</u> отталкивание, прыжок, приземление. Средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования. Обучение технике прыжка. Напрыгивание на планку. Отталкивание. Полет. Приземление. Серийные прыжки. Прыжки с места в яму с песком. Прыжки в яму через препятствие с места. Отталкивание с места с выведением таза. То же, с движением рук. Прыжки в яму с тумбы. Выполнение прыжка с места в прыжковую яму на результат. Знакомство с техникой прыжка: рассказ, показ; выполнение пробных попыток. Серийные прыжки. Изучение отталкивания: имитация постановки ноги на отталкивание; отталкивание с шага, с 2-х шагов, с 3-х шагов, с 5-ти шагов. Прыжки в шаге серийно, отталкиваясь на каждый 3,5 шаг. Напрыгивание на планку. Разбег. Подбор оптимальной длины и скорости разбега. Полет. Для изучения полетной фазы выполнять отталкивания с тумбы; прыжки через барьер; прыжки с доставанием подвешенного предмета. Приземление. Приземление на согнутые ноги; с использованием ориентира для приземления. Прыжки с короткого и полного разбега.</p> |
| 5 | Раздел 5. Лёгкоатлетические эстафеты                        | <p><u>Средства физической культуры и спорта:</u> эстафеты (4/100, 4/200, 4/400). Техника эстафетного бега. Рассказ, показ техники эстафетного бега, коридора для передачи. Передача эстафетной палочки в парах на месте; в ходьбе; в медленном беге; в парах на отрезках 50-60 м. Передача палочки в коридорах парами по нескольким дорожкам. Соревнования</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|   |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                       | команд. Правила соревнований. Эстафеты с прикладными упражнениями: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии.                                                                                                                                                                                     |
| 6 | Раздел 6. Подвижные игры с элементами легкой атлетики | <u>Способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно - эмоционального утомления на рабочем месте. Здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма.</u><br>Игры малой, средней и большой подвижности с элементами легкой атлетики. |

#### 5.2.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

**Очная форма обучения – подготовка к зачёту.**

##### **Очная форма обучения**

| № | Наименование раздела дисциплины                                             | Содержание                                                | Учебно-методическое обеспечение |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 1 | 2                                                                           | 3                                                         | 4                               |
| 1 | Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. | Подготовка к практическому занятию<br>Подготовка к зачету | [2], [3]                        |
| 2 | Раздел 2. Спортивная ходьба.                                                | Подготовка к практическому занятию<br>Подготовка к зачету | [2], [5-11]                     |
| 3 | Раздел 3. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.              | Подготовка к практическому занятию<br>Подготовка к зачету | [1], [3]                        |
| 4 | Раздел 4. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.                 | Подготовка к практическому занятию<br>Подготовка к зачету | [1], [3]                        |
| 5 | Раздел 5. Лёгкоатлетические эстафеты                                        | Подготовка к практическому занятию<br>Подготовка к зачету | [1], [3]                        |
| 6 | Раздел 6. Подвижные игры с элементами легкой атлетики                       | Подготовка к практическому занятию<br>Подготовка к зачету | [1], [3]                        |

##### **Очно-заочная форма обучения**

| № | Наименование раздела дисциплины                                             | Содержание                                                | Учебно-методическое обеспечение |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 1 | 2                                                                           | 3                                                         | 4                               |
| 1 | Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. | Подготовка к практическому занятию<br>Подготовка к зачету | [2], [3]                        |
| 2 | Раздел 2. Спортивная ходьба.                                                | Подготовка к практическому занятию<br>Подготовка к зачету | [2], [5-11]                     |
| 3 | Раздел 3. Бег на короткие                                                   | Подготовка к                                              | [1], [3]                        |

|   |                                                             |                                                              |          |
|---|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------|
|   | дистанции. Бег на средние дистанции.                        | практическому занятию<br>Подготовка к зачету                 |          |
| 4 | Раздел 4. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. | Подготовка к<br>практическому занятию<br>Подготовка к зачету | [1], [3] |
| 5 | Раздел 5. Лёгкоатлетические эстафеты                        | Подготовка к<br>практическому занятию<br>Подготовка к зачету | [1], [3] |
| 6 | Раздел 6. Подвижные игры с элементами легкой атлетики       | Подготовка к<br>практическому занятию<br>Подготовка к зачету | [1], [3] |

**5.2.5. Темы контрольных работ учебным планом не предусмотрены**

**5.2.6. Темы курсовых проектов/ курсовых работ**  
*учебным планом не предусмотрены*

## **6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

| <b>Организация деятельности студента</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b><u>Практическое занятие</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| Обязательными видами физических упражнений на практических занятиях являются спортивные игры, упражнения скоростно-силовой, силовой направленности и профессионально-прикладной физической подготовки. Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также выполнение технических элементов. |  |
| <b><u>Самостоятельная работа</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| Самостоятельная работа студента над усвоением учебного материала по учебной дисциплине может выполняться в помещениях для самостоятельной работы, а также в домашних условиях. Содержание самостоятельной работы студента определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя.                                                                     |  |
| Самостоятельная работа в аудиторное время может включать:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| – работу со справочной и методической литературой;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| Самостоятельная работа во внеаудиторное время может состоять из:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| – подготовки к практическим занятиям;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| – изучения учебной и научной литературы;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| – подготовки рефератов, эссе и иных индивидуальных письменных работ по заданию преподавателя;                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| – выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями кафедры на их еженедельных консультациях.                                                                                                                                                                                                                  |  |
| <b><u>Подготовка к зачету</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| Подготовка студентов к зачету включает три стадии:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| – самостоятельная работа в течение учебного года;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| – непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| – подготовка к ответу на вопросы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |

## **7.Образовательные технологии**

Перечень образовательных технологий, используемых при изучении дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика».

## **Традиционные образовательные технологии**

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» проводится с использованием традиционных образовательных технологий, ориентирующихся на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту, учебная деятельность студента носит в таких условиях, как правило, репродуктивный характер. Формы учебных занятий с использованием традиционных технологий:

Практическое занятие – занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков по предложенному алгоритму.

### **Интерактивные технологии**

По дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» практические занятия проводятся с использованием следующих интерактивных технологий:

Тренинг – процесс получения навыков и умений в какой-либо области посредством выполнения последовательных заданий, действий или игр, направленных на достижение наработки и развития требуемого навыка.

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

#### ***а) основная учебная литература:***

1. Легкая атлетика: учебное пособие: [16+] / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, А. В. Тертычный, В. А. Косарев; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 156 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711>
2. Мельничук А.А. Физическая культура со спортивно-видовой направленностью в вузе: легкая атлетика : учебное пособие / Мельничук А.А., Приходов Д.С., Мартиросова Т.А.. — Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 2020. — 172 с. — ISBN 978-5-86433-824-7. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116651>
3. Шубина Н.Г., Шубин М.С. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебное пособие/ Шубина Н.Г., Шубин М.С., Чемов В.В., Костюков В.В., Краснодар: КГУ ФК СиТ, 2019.-115 с.  
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37598419>

#### ***б) дополнительная учебная литература:***

4. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие. Витун В.Г., Витун Е. Оренбург: ОГУ, 2015.-103 с.  
[https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=439101&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=439101&sr=1)
5. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: учебное пособие / Грудницкая Н. Н., Мазаква Т. В. Ставрополь, Издательство: СКФУ, 2015.- 131с.  
[https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=457279&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=457279&sr=1)

#### ***в) перечень учебно-методического обеспечения:***

6. Учебно-методическое пособие «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» А.А. Рязанцев, г. Астрахань, 2016, ГАОУ АО ВО «АГАСУ»  
<http://moodle.aucu.ru/course/view.php?id=1487>

#### ***г) перечень онлайн курсов:***

7. Онлайн курс для дисциплины «Физическая культура и спорт» (элект. дисциплина)  
<https://www.intuit.ru/studies/courses/2356/656/info>

**8.2. Перечень необходимого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

1. Office 365 A1
2. Apache Open Office;
3. 7-Zip;
4. Adobe Acrobat Reader DC;
5. Internet Explorer;
6. Google Chrome;
7. Azure Dev Toolsfor Teaching;
8. VLC mediaplayer;
9. Kaspersky Endpoint Security;
10. WinArc;
11. Yandex браузер.

**8.3. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, доступных обучающимся при освоении дисциплины**

1. Электронная информационно-образовательная среда Университета: (<http://edu.aucu.ru>, <http://moodle.aucu.ru>).
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека» (<https://biblioclub.ru/>).
3. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» ([www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)).
4. Научная электронная библиотека (<http://www.elibrary.ru/>).
5. Консультант + (<http://www.consultant-urist.ru/>).
6. Федеральный институт промышленной собственности (<https://www1.fips.ru/>).
7. Патентная база USPTO (<https://www.uspto.gov/patents-application-process/search-patents>).

**9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

| №<br>п\п | Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы                                    | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Учебные аудитории для проведения учебных занятий:<br>414056, г. Астрахань, ул. Татищева, 18, спортивный зал. | аудитория Спортивный зал<br>Комплект учебной мебели<br>Стол для настольного тенниса<br>NEOTTECOsаказел. - 4 шт,<br>Доска шахматная демонстрационная (90*90 см) - 2шт.<br>Настольный теннис (стол, сетка, ракетки, шарики) – 2 шт.<br>Гимнастическая скамейка - 14 шт.<br>Лавочки гимнастические - 8 шт.<br>Маты - 2 шт.<br>Стенка гимнастическая - 6 шт.<br>Секундомер - 2шт.<br>Скакалка гимнастическая - 20 шт. |

|    |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                             |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. | Помещения для самостоятельной работы:<br>414056, г. Астрахань, ул. Татищева, 22а, № 201, 203;<br><br>414056, г. Астрахань, ул. Татищева, 18а, библиотека, читальный зал. | аудитория № 201<br>Комплект учебной мебели<br>Компьютеры – 8 шт.<br>Доступ к информационно – телекоммуникационной сети «Интернет»           |
|    |                                                                                                                                                                          | аудитория № 203<br>Комплект учебной мебели<br>Компьютеры – 8 шт.<br>Доступ к информационно – телекоммуникационной сети «Интернет»           |
|    |                                                                                                                                                                          | библиотека, читальный зал<br>Комплект учебной мебели<br>Компьютеры - 4 шт.<br>Доступ к информационно – телекоммуникационной сети «Интернет» |

**10. Особенности организации обучения по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основании письменного заявления дисциплина «**Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика**» реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее – индивидуальных особенностей).

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу, оценочные и методические материалы по дисциплине  
**«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»**  
**ОПОП ВО по направлению подготовки 08.03.01 «Строительство»**  
**направленность (профиль)**

**«Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве»**  
**по программе бакалавриата**

**Ю.О.Лобановой** (далее по тексту рецензент), проведена рецензия рабочей программы, оценочных и методических материалов по дисциплине **«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»** ОПОП ВО по направлению подготовки **08.03.01 «Строительство»**, по программе **бакалавриата**, разработанной в ГАОУ АО ВО "Астраханский государственный архитектурно-строительный университет", на кафедре **Философия, социология и лингвистика** (разработчик – **ст. преподаватель М.А. Антонова**).

Рассмотрев представленные на рецензию материалы, рецензент пришел к следующим выводам:

Предъявленная рабочая программа учебной дисциплины **«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»** (далее по тексту Программа) соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки **08.03.01 «Строительство»**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от **31.05.2017, № 481** и зарегистрированного в Минюсте России **23.06.2017, № 47139**.

Представленная в Программе актуальность учебной дисциплины в рамках реализации ОПОП ВО не подлежит сомнению – дисциплина относится к **Блоку 1 «Дисциплины (модули)», части, формируемой участниками образовательных отношений (элективные дисциплины (по выбору))**.

Представленные в Программе цели учебной дисциплины соответствуют требованиям ФГОС ВО направления подготовки **08.03.01 «Строительство»** направленность (профиль) **«Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве»**.

В соответствии с Программой за дисциплиной **«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»** закреплена 1 компетенция, которая реализуется в объявленных требованиях.

Предложенные в Программе индикаторы компетенций в категориях **знать, уметь, иметь навыки** (оформляется как в ОПОП) отражают специфику и содержание дисциплины, а представленные в ОММ показатели и критерии оценивания компетенций по дисциплине на различных этапах их формирования, а также шкалы оценивания позволяют определить степень достижения заявленных результатов, т.е. уровень освоения обучающимися соответствующих компетенций в рамках данной дисциплины. Представленная Программа предполагает использование современных образовательных технологий при реализации различных видов учебной работы. Формы образовательных технологий соответствуют специфике дисциплины.

Учебная дисциплина **«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»** взаимосвязана с другими дисциплинами ОПОП ВО по направлению подготовки **08.03.01 «Строительство»**, направленность (профиль) **«Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве»** и возможность дублирования в содержании не выявлена.

Представленная Программа предполагает использование современных образовательных технологий при реализации различных видов учебной работы. Формы образовательных технологий соответствуют специфике дисциплины.

Представленные и описанные в Программе формы текущей оценки знаний соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Промежуточная аттестация знаний **бакалавра**, предусмотренная Программой, осуществляется в форме **зачета**. Формы оценки знаний, представленные в Рабочей программе, соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины представлено основной, дополнительной литературой, интернет-ресурсами и соответствует требованиям ФГОС ВО направления подготовки **08.03.01 «Строительство»**, направленность (профиль) **«Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве»**.

Материально-техническое обеспечение соответствует требованиям ФГОС ВО направления подготовки **08.03.01 «Строительство»** и специфике дисциплины **«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»** и обеспечивает использование современных образовательных, в том числе интерактивных методов обучения.

Представленные на рецензию оценочные и методические материалы направления подготовки **08.03.01 «Строительство»** разработаны в соответствии с нормативными документами, представленными в программе. Оценочные и методические материалы по дисциплине **«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»** предназначены для текущего контроля и промежуточной аттестации и представляют собой совокупность разработанных кафедрой **«Философия, социология и лингвистика»** материалов для установления уровня и качества достижения обучающимися результатов обучения.

Задачами оценочных и методических материалов является контроль и управление процессом освоения обучающимися компетенций, заявленных в образовательной программе по данному направлению подготовки **08.03.01 «Строительство»**, направленность (профиль) **«Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве»**.

Оценочные и методические материалы по дисциплине **«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»** представлены:

- темами рефератов;
- заданиями к зачету.

Данные материалы позволяют в полной мере оценить результаты обучения по дисциплине **«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»** в АГАСУ, а также оценить степень сформированности компетенций.

#### **ОБЩИЕ ВЫВОДЫ**

На основании проведенной рецензии можно сделать заключение, что характер, структура, содержание рабочей программы, оценочных и методических материалов дисциплины **«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»** ОПОП ВО по направлению **08.03.01 «Строительство»** по программе **бакалавриата**, разработанная ст. преподавателем **М.А. Антоновой**) соответствует требованиям ФГОС ВО, современным требованиям отрасли, рынка труда, профессиональных стандартов направления подготовки **08.03.01 «Строительство»** направленность (профиль) **«Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве»** и могут быть рекомендованы к использованию.

Рецензент:

доцент, к.пед.н., доцент кафедры  
«Технология спортивной подготовки  
и прикладная медицина»  
ФГБОУ ВО «Астраханский государственный  
технический университет»



/ Ю.О.Лобанова /  
И. О. Ф.

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу, оценочные и методические материалы по дисциплине  
**«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»**

**ОПОП ВО по направлению подготовки 08.03.01 «Строительство»  
направленность (профиль) «Инженерные системы жизнеобеспечения в  
строительстве»**

**по программе бакалавриата**

**И.А. Кузнецовым** (далее по тексту рецензент), проведена рецензия рабочей программы, оценочных и методических материалов по дисциплине **«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»** ОПОП ВО по направлению подготовки **08.03.01 «Строительство»**, по программе **бакалавриата**, разработанной в ГАОУ АО ВО "Астраханский государственный архитектурно-строительный университет", на кафедре **Философия, социология и лингвистика** (разработчик – **ст. преподаватель М.А. Антонова**).

Рассмотрев представленные на рецензию материалы, рецензент пришел к следующим выводам:

Предъявленная рабочая программа учебной дисциплины **«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»** (далее по тексту Программа) соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки **08.03.01 «Строительство»**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от **31.05.2017, № 481** и зарегистрированного в Минюсте России **23.06.2017, № 47139**.

Представленная в Программе актуальность учебной дисциплины в рамках реализации ОПОП ВО не подлежит сомнению – дисциплина относится к **Блоку 1 «Дисциплины (модули)», части, формируемой участниками образовательных отношений (элективные дисциплины (по выбору))**.

Представленные в Программе цели учебной дисциплины соответствуют требованиям ФГОС ВО направления подготовки **08.03.01 «Строительство»** направленность (профиль) **«Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве»**.

В соответствии с Программой за дисциплиной **«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»** закреплена 1 компетенция, которая реализуется в объявленных требованиях.

Предложенные в Программе индикаторы компетенций в категориях **знать, уметь, иметь навыки** (оформляется как в ОПОП) отражают специфику и содержание дисциплины, а представленные в ОММ показатели и критерии оценивания компетенций по дисциплине на различных этапах их формирования, а также шкалы оценивания позволяют определить степень достижения заявленных результатов, т.е. уровень освоения обучающимися соответствующих компетенций в рамках данной дисциплины. Представленная Программа предполагает использование современных образовательных технологий при реализации различных видов учебной работы. Формы образовательных технологий соответствуют специфике дисциплины.

Учебная дисциплина **«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»** взаимосвязана с другими дисциплинами ОПОП ВО по направлению подготовки **08.03.01 «Строительство»**, направленность (профиль) **«Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве»** и возможность дублирования в содержании не выявлена.

Представленная Программа предполагает использование современных образовательных технологий при реализации различных видов учебной работы. Формы образовательных технологий соответствуют специфике дисциплины.

Представленные и описанные в Программе формы текущей оценки знаний соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Промежуточная аттестация знаний **бакалавра**, предусмотренная Программой, осуществляется в форме **зачета**. Формы оценки знаний, представленные в Рабочей программе, соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины представлено основной, дополнительной литературой, интернет-ресурсами и соответствует требованиям ФГОС ВО направления подготовки **08.03.01 «Строительство»**, направленность (профиль) **«Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве»**.

Материально-техническое обеспечение соответствует требованиям ФГОС ВО направления подготовки **08.03.01 «Строительство»** и специфике дисциплины **«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»** и обеспечивает использование современных образовательных, в том числе интерактивных методов обучения.

Представленные на рецензию оценочные и методические материалы направления подготовки **08.03.01 «Строительство»** разработаны в соответствии с нормативными документами, представленными в программе. Оценочные и методические материалы по дисциплине **«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»** предназначены для текущего контроля и промежуточной аттестации и представляют собой совокупность разработанных кафедрой **«Философия, социология и лингвистика»** материалов для установления уровня и качества достижения обучающимися результатов обучения.

Задачами оценочных и методических материалов является контроль и управление процессом освоения обучающимися компетенций, заявленных в образовательной программе по данному направлению подготовки **08.03.01 «Строительство»**, направленность (профиль) **«Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве»**.

Оценочные и методические материалы по дисциплине **«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»** представлены:

- темами рефератов;
- заданиями к зачету.

Данные материалы позволяют в полной мере оценить результаты обучения по дисциплине **«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»** в АГАСУ, а также оценить степень сформированности компетенций.

#### **ОБЩИЕ ВЫВОДЫ**

На основании проведенной рецензии можно сделать заключение, что характер, структура, содержание рабочей программы, оценочных и методических материалов дисциплины **«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»** ОПОП ВО по направлению **08.03.01 «Строительство»** по программе **бакалавриата**, разработанная ст. преподавателем **М.А. Антоновой**) соответствует требованиям ФГОС ВО, современным требованиям отрасли, рынка труда, профессиональных стандартов направления подготовки **08.03.01 «Строительство»** направленность (профиль) **«Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве»** и могут быть рекомендованы к использованию.

Рецензент:  
к. мед. н., профессор кафедры «ФСЛ»  
ГАОУ АО ВО «АГАСУ»

  
(подпись) /И. А. Кузнецов/  
И.О.Ф.

*Подпись Кузнецова И.А. заверяю.*



**Аннотация**  
к рабочей программе дисциплины  
**«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»**  
по направлению **08.03.01 «Строительство»**  
направленность (профиль) **«Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве»**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов.  
Форма промежуточной аттестации: **зачет.**

Целью учебной дисциплины **«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»** является углубление уровня освоения компетенций, обучающихся в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **08.03.01 «Строительство»**.

Учебная дисциплина **«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»** входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)», части формируемой участниками образовательных отношений (элективные дисциплины (по выбору).

Для освоения дисциплины необходимы знания, полученные при изучении следующих дисциплин: **«Физическая культура и спорт»**.

Краткое содержание дисциплины:

- Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.
- Раздел 2. Спортивная ходьба.
- Раздел 3. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.
- Раздел 4. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.
- Раздел 5. Лёгкоатлетические эстафеты.
- Раздел 6. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

И.о. заведующего кафедрой

  
подпись

/А.О.В.Георгиевская /  
И.О.Ф.

**Министерство образования и науки Астраханской области  
Государственное автономное образовательное учреждение  
Астраханской области высшего образования  
«Астраханский государственный архитектурно-  
строительный университет»  
(ГАОУ АО ВО «АГАСУ»)**

---



**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Наименование дисциплины**

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика  
(указывается наименование в соответствии с учебным планом)

**По направлению подготовки**

08.03.01 «Строительство»  
(указывается наименование направления подготовки в соответствии с ФГОС ВО)

**Направленность (профиль)**

«Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве»  
(указывается наименование профиля в соответствии с ОПОП)

Квалификация выпускника **бакалавр**

**Разработчик:**

ст. преподаватель  
(занимаемая должность,  
учёная степень, учёное звание)

  
(подпись) /М.А. Антонова/  
И.О.Ф.

Оценочные и методические материалы рассмотрены и утверждены на заседании кафедры «Философии, социологии и лингвистики» протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . 2023г.

И.о. заведующего кафедрой

  
(подпись) /Ю.В. Георгиевская /  
И.О.Ф.

**Согласовано:**

Председатель МКН «Строительство»  
направленность (профиль) «Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве»

  
(подпись) /Ю.А.Аляутдинова/  
И.О.Ф.

Начальник УМУ

  
(подпись) /И.В Аксютина /  
И.О.Ф

Специалист УМУ

  
(подпись) / Г.В. Кузнецова/  
И.О.Ф.

## Содержание

|                                                                                                                                                                                                 | Стр. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1. Оценочные и методические материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине                                                        | 4    |
| 1.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы                                                                                      | 4    |
| 1.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания                                                                      | 6    |
| 1.2.1. Перечень оценочных средств текущего контроля успеваемости                                                                                                                                | 6    |
| 1.2.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций по дисциплине на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания                                                      | 6    |
| 1.2.3. Шкала оценивания                                                                                                                                                                         | 12   |
| 2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы | 13   |
| 3. Перечень и характеристики процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций                                                                       | 15   |

# **1. Оценочные и методические материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Оценочные и методические материалы является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины (далее РПД) и представлены в виде отдельного документа

## **1.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

| Индекс и формулировка компетенции N                                                                                                                      |                                                                                             | Индикаторы достижений компетенций, установленные ОПОП                                                 | Номер раздела дисциплины (в соответствии с п.5.1 РПД) |   |   |   |   |   | Формы контроля с конкретизацией задания |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|-----------------------------------------|
|                                                                                                                                                          |                                                                                             |                                                                                                       | 1                                                     | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |                                         |
| 1                                                                                                                                                        | 2                                                                                           |                                                                                                       | 3                                                     | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9                                       |
| <b>УК-7</b> - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и | УК-7.1 Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека             | Знать: методику оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека              | X                                                     |   |   |   |   |   | Реферат (темы 1,2,3)                    |
|                                                                                                                                                          |                                                                                             | Уметь: оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека                    | X                                                     |   |   |   |   |   | Зачет (вопрос №1,2)                     |
|                                                                                                                                                          |                                                                                             | Иметь навыки: оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека                | X                                                     |   |   |   |   |   |                                         |
|                                                                                                                                                          | УК-7.2 Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья  | Знать: методику оценки уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья   | X                                                     | X | X |   |   |   | Реферат (темы 9-15)                     |
|                                                                                                                                                          |                                                                                             | Уметь: оценивать уровень развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья        | X                                                     | X | X |   |   |   | Зачет (вопрос №3)                       |
|                                                                                                                                                          |                                                                                             | Иметь навыки: оценки уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья     | X                                                     | X | X |   |   |   |                                         |
|                                                                                                                                                          | УК-7.3 Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма | Знать: методику выбора здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма |                                                       |   |   |   |   | X | Реферат (темы 16-20)                    |

|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                    |   |   |   |   |   |   |                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|----------------------------|
| технологий с учетом физиологических особенностей организма                                                                                               | Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма                                                                     |   |   |   |   |   | X | Зачет (вопрос №4,5)        |
|                                                                                                                                                          | Иметь навыки: выбора здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма                                                                |   |   |   |   |   | X |                            |
| УК-7.4 Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности | Знать: методику выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности | X | X | X | X | X |   | Реферат (темы 21-24)       |
|                                                                                                                                                          | Уметь: выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности        | X | X | X | X | X |   | Зачет (вопрос №6,7)        |
|                                                                                                                                                          | Иметь навыки: выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности   | X | X | X | X | X |   |                            |
| УК-7.5 Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального                         | Знать: способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте                             |   |   |   |   |   | X | Реферат (темы 4-8)         |
|                                                                                                                                                          | Уметь: выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте       |   |   |   |   |   | X | Зачет (вопросы №8,9,10,11) |
|                                                                                                                                                          | Иметь навыки: выбора способов и приемов для профилактики профессиональных                                                                                          |   |   |   |   |   | X |                            |

|  |                              |                                                                                  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
|  | о утомления на рабочем месте | заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте |  |  |  |  |  |  |  |
|--|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|

## 1.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

### 1.2.1 Перечень оценочных средств текущего контроля успеваемости

| Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Представление оценочного средства в фонде |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 1                                | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3                                         |
| Реферат                          | Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а так же собственные взгляды на неё | Темы рефератов                            |

### 1.2.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций по дисциплине на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

| Компетенция, этапы освоения компетенции                 |                                                                    | Планируемые результаты обучения                                                                                   | Показатели и критерии оценивания результатов обучения                                                           |                                                                                                                                                |                                                                                                            |                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         |                                                                    |                                                                                                                   | Ниже порогового уровня (не зачтено)                                                                             | Пороговый уровень (Зачтено)                                                                                                                    | Продвинутый уровень (Зачтено)                                                                              | Высокий уровень (Зачтено)                                                                                             |
| 1                                                       |                                                                    | 2                                                                                                                 | 3                                                                                                               | 4                                                                                                                                              | 5                                                                                                          | 6                                                                                                                     |
| УК-7<br>способ<br>ен<br>поддер<br>живать<br>должн<br>ый | УК-7.1<br>Оценка<br>влияния<br>образа<br>жизни на<br>здоровье<br>и | <b>Знает:</b><br>методику оценки<br>влияния образа<br>жизни на здоровье<br>и физическую<br>подготовку<br>человека | Обучающийся не<br>знает методику<br>оценки влияния<br>образа жизни на<br>здоровье и<br>физическую<br>подготовку | Обучающийся имеет<br>знания только основного<br>материала, но не усвоил<br>его деталей, допускает<br>неточности,<br>недостаточно<br>правильные | Обучающийся твердо<br>знает материал, не<br>допускает<br>существенных<br>неточностей в ответе на<br>вопрос | Обучающийся знает<br>научную<br>терминологию,<br>глубоко и прочно<br>усвоил программный<br>материал,<br>исчерпывающе- |

|                                                                                                            |                                                                                     |                                                                                                            |                                                                                                                   |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | физическую подготовку человека                                                      |                                                                                                            | человека                                                                                                          | формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала                                     |                                                                                                                                                                                       | последовательно, чётко и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий                          |
|                                                                                                            |                                                                                     | <b>Умеет:</b> оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека                  | Не умеет оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека                              | В целом успешное, но не системное умение оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека         | В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, умение оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека                                                 | Сформированное умение оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека                                     |
|                                                                                                            |                                                                                     | <b>Имеет навыки:</b> оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека              | Обучающийся не имеет навыков оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека             | В целом успешное, но не системное владение навыками оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека | В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающиеся отдельными ошибками владение навыками оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека | Успешное и системное владение навыками оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека                       |
|                                                                                                            | УК-7.2<br>Оценка уровня развития личных физических качеств, их качеств, показателей | <b>Знает:</b> методику оценки уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья | Обучающийся не знает методику оценки уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья | Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные | Обучающийся твердо знает материал, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос                                                                                           | Обучающийся знает научную терминологию, глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе-последовательно, чётко и логически |

|  |                                                                                          |                                                                                                                                    |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | ей<br>собственн<br>ого<br>здоровья                                                       |                                                                                                                                    |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                | стройно его излагает,<br>не затрудняется с<br>ответом при<br>видоизменении<br>заданий                                                                          |
|  |                                                                                          | <b>Умеет:</b> оценивать<br>уровень развития<br>личных<br>физических<br>качеств,<br>показателей<br>собственного<br>здоровья         | Не умеет<br>оценивать<br>уровень развития<br>личных<br>физических<br>качеств,<br>показателей<br>собственного<br>здоровья                     | В целом успешное, но не<br>системное умение<br>оценивать уровень<br>развития личных<br>физических качеств,<br>показателей<br>собственного здоровья                                      | В целом успешное, но<br>содержащее отдельные<br>пробелы, умение<br>оценивать уровень<br>развития личных<br>физических качеств,<br>показателей<br>собственного здоровья                                                         | Сформированное<br>умение оценивать<br>уровень развития<br>личных физических<br>качеств, показателей<br>собственного<br>здоровья                                |
|  |                                                                                          | <b>Имеет навыки:</b><br>оценки уровня<br>развития личных<br>физических<br>качеств,<br>показателей<br>собственного<br>здоровья      | Обучающийся не<br>имеет навыков<br>оценки уровня<br>развития личных<br>физических<br>качеств,<br>показателей<br>собственного<br>здоровья     | В целом успешное, но не<br>системное владение<br>навыками оценки уровня<br>развития личных<br>физических качеств,<br>показателей<br>собственного здоровья                               | В целом успешное, но<br>содержащее отдельные<br>пробелы или<br>сопровождающиеся<br>отдельными<br>ошибками владение<br>навыками оценки<br>уровня развития<br>личных физических<br>качеств, показателей<br>собственного здоровья | Успешное и<br>системное владение<br>навыками оценки<br>уровня развития<br>личных физических<br>качеств, показателей<br>собственного<br>здоровья                |
|  | УК-7.3<br>Выбор<br>здоровьес<br>берегающ<br>их<br>технолог<br>ий с<br>учетом<br>физиолог | <b>Знает:</b> методику<br>выбора<br>здоровьесберегаю<br>щих технологий с<br>учетом<br>физиологических<br>особенностей<br>организма | Обучающийся не<br>знает методику<br>выбора<br>здоровьесберегаю<br>щих технологий с<br>учетом<br>физиологических<br>особенностей<br>организма | Обучающийся имеет<br>знания только основного<br>материала, но не усвоил<br>его деталей, допускает<br>неточности,<br>недостаточно<br>правильные<br>формулировки,<br>нарушения логической | Обучающийся твердо<br>знает материал, не<br>допускает<br>существенных<br>неточностей в ответе на<br>вопрос                                                                                                                     | Обучающийся знает<br>научную<br>терминологию,<br>глубоко и прочно<br>усвоил программный<br>материал,<br>исчерпывающе-<br>последовательно,<br>чётко и логически |

|  |                                                                                          |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                               |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | ических особенностей организма                                                           |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                 | последовательности в изложении программного материала                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                    | стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий                                                                                                     |
|  |                                                                                          | <b>Умеет:</b> выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма                                                   | Не умеет выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма                                                | В целом успешное, но не системное умение выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма                                                               | В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, умение выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма                                                  | Сформированное умение выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма                                                                 |
|  |                                                                                          | <b>Имеет навыки:</b> Выбора здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма                                              | Обучающийся не имеет навыков выбора здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма                              | В целом успешное, но не системное владение навыками выбора здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма                                                      | В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающиеся отдельными ошибками владение навыками выбора здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма | Успешное и системное владение навыками выбора здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма                                                  |
|  | УК-7.4<br>Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного здоровья | <b>Знает:</b> методику выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления | Обучающийся не знает методику выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и | Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении | Обучающийся твердо знает материал, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос                                                                                                        | Обучающийся знает научную терминологию, глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе-последовательно, чётко и логически стройно его излагает, не затрудняется с |

|                                                                                                               |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| физическ<br>ого<br>развития,<br>коррекци<br>и<br>здоровья<br>и<br>восстанов<br>ления<br>работоспо<br>собности | работоспособност<br>и                                                                                                                                                    | восстановления<br>работоспособност<br>и                                                                                                                                          | программного материала                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                 | ответом при<br>видоизменении<br>заданий                                                                                                                                                   |
|                                                                                                               | <b>Умеет:</b> выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособност и      | Не умеет выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособност и                   | В целом успешное, но не системное умение выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности | В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, умение выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности                                                  | Сформированное умение выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности                |
|                                                                                                               | <b>Имеет навыки:</b> выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособност и | Обучающийся не имеет навыков выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособност и | В целом успешное, но не системное владение выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности | В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающиеся отдельными ошибками владение навыками выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности | Успешное и системное владение навыками выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности |
| УК-7.5<br>Выбор<br>рационал<br>ьных                                                                           | <b>Знает:</b> способы и приемы профилактики профессиональны                                                                                                              | Обучающийся не знает способы и приемы профилактики                                                                                                                               | Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает                                                                                                      | Обучающийся твердо знает материал, не допускает существенных                                                                                                                                                                                                    | Обучающийся знает научную терминологию, глубоко и прочно усвоил программный                                                                                                               |

|  |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                     |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте | х заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте                                                                                    | профессиональных х заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте                                                                         | неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала                                                                     | неточностей в ответе на вопрос                                                                                                                                                                                                 | материал, исчерпывающе-последовательно, чётко и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий                                                 |
|  |                                                                                                                                   | <b>Умеет:</b> выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных х заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте | Не умеет выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных х заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте            | В целом успешное, но не системное умение выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте   | В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, умение выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте                | Сформированное умение выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте         |
|  |                                                                                                                                   | <b>Имеет навыки:</b> выбора способов и приемов для профилактики профессиональных х заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте   | Обучающийся не имеет навыков выбора способов и приемов для профилактики профессиональных х заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте | В целом успешное, но не системное владение навыками выбора способов и приемов для профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте | В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающиеся отдельными ошибками владение навыками выбора способов и приемов для профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального | Успешное и системное владение навыками выбора способов и приемов для профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте |

|  |  |  |  |  |                            |  |
|--|--|--|--|--|----------------------------|--|
|  |  |  |  |  | утомления на рабочем месте |  |
|--|--|--|--|--|----------------------------|--|

### 1.2.3. Шкала оценивания

| Уровень достижений | Отметка в 5-бальной шкале | Зачтено/ не зачтено |
|--------------------|---------------------------|---------------------|
| Высокий            | «5» (отлично)             | зачтено             |
| Продвинутый        | «4» (хорошо)              | зачтено             |
| Пороговый          | «3» (удовлетворительно)   | зачтено             |
| ниже порогового    | «2» (неудовлетворительно) | не зачтено          |

**2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

## **ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ:**

### **2.1. Зачет**

*а) типовые задания к зачету:*

*Умеет, имеет навыки (УК-7.1):*

1. Бег 100 м
2. Бег 1000 м

*Умеет, имеет навыки (УК-7.2):*

3. Поднимание /сед./ и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой

*Умеет, имеет навыки (УК-7.3):*

4. Прыжок в длину с разбега
5. Прыжки со скакалкой за 1 мин

*Умеет, имеет навыки (УК-7.4):*

6. Челночный бег 4\*9 м
7. Челночный бег 10\*10 м

*Умеет, имеет навыки (УК-7.5):*

8. Наклон вперед из положения сидя
9. Поднимание ног в висе на гимн. стенке до угла 90
10. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол. раз)
11. Приседание

*б) критерии оценивания:*

| №  | Зачет                                                                                                   | Зачтено | Незачтено  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|
| 1  | Бег 100 м (сек)                                                                                         | 17      | Более 17   |
| 2  | Бег 1000 м (мин.)                                                                                       | 6       | Более 6    |
| 3  | Поднимание /сед./ и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) | 40      | Менее 40   |
| 4  | Прыжок в длину с разбега (см)                                                                           | 325     | Менее 325  |
| 5  | Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)                                                                 | 110     | Менее 110  |
| 6  | Челночный бег 4*9 м (мин. сек)                                                                          | 11,2    | Более 11,2 |
| 7  | Челночный бег 10*10 м (мин. сек)                                                                        | 31,0    | Более 31,0 |
| 8  | Наклон вперед из положения сидя (см)                                                                    | 14      | Менее 14   |
| 9  | Поднимание ног в висе на гимн. стенке до угла 90                                                        | 8       | Менее 8    |
| 10 | Приседание на одной ноге, опора о стену (кол. раз)                                                      | 8       | Менее 8    |
| 11 | Приседание (кол-во раз в мин.)                                                                          | 40      | Менее 40   |

## **ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ:**

## 2.2. Реферат

### а) темы рефератов

#### УК-7.1 (знает):

1. Влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека
2. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
3. Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции, прыжки, метания)

#### УК-7.5 (знает):

4. Способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте
5. Профилактика травматизма на учебных занятиях по физической культуре.
6. Профилактическое значение ФК и спорта для здорового и больного студента.
7. Правила соревнований в легкой атлетике.
8. Правила и техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями

#### УК-7.2 (знает):

9. Развитие личных физических качеств, показателей собственного здоровья.
10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
11. Спортивные достижения, выдающиеся легкоатлеты.
12. Физическое воспитание для профессионально-личностного развития.
13. Физическое самосовершенствование
14. История развития легкой атлетики в России
15. Спортивные соревнования в вузе.

#### УК-7.3 (знает):

16. Здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма.
17. Методические основы оздоровительной физической культуры.
18. Средства укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
19. Основы здорового образа жизни студентов.
20. Формирование здорового образа и стиля жизни.

#### УК-7.4 (знает):

21. Методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления.
22. Методика развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости) на учебных занятиях со студентами.
23. Средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.
24. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

### б) критерии оценивания

При оценке работы студента учитывается:

1. Актуальность темы исследования
2. Соответствие содержания теме
3. Глубина проработки материала
4. Правильность и полнота разработки поставленных задач
5. Значимость выводов для дальнейшей практической деятельности
6. Правильность и полнота использования литературы
7. Соответствие оформления реферата методическим требованиям
8. Качество сообщения и ответов на вопросы при защите реферата

| №<br>п/п | Оценка              | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Отлично             | Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. |
| 2        | Хорошо              | Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.                                                                |
| 3        | Удовлетворительно   | Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.                                                                                                                                                 |
| 4        | Неудовлетворительно | Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 5        | Зачтено             | Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровнях «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 6        | Не зачтено          | Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровне «неудовлетворительно».                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

### **3. Перечень и характеристики процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций**

Процедура проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине регламентируется локальным нормативным актом.

#### **Перечень и характеристика процедур текущего контроля успеваемости и**

**промежуточной аттестации по дисциплине**

| №  | Наименование<br>оценочного<br>средства | Периодичность<br>и способ<br>проведения<br>процедуры<br>оценивания | Виды<br>вставляемых<br>оценок                     | Форма учета                          |
|----|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. | Зачет                                  | Раз в семестр,<br>по окончании<br>изучения<br>дисциплины           | зачтено/незачтено                                 | Ведомость, зачетная<br>книжка        |
| 2. | Реферат                                | Систематически<br>на занятиях                                      | По пятибалльной<br>шкале или<br>зачтено/незачтено | Журнал успеваемости<br>преподавателя |

**Лист внесения дополнений и изменений в рабочую программу дисциплины**  
**«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»**  
(наименование дисциплины)

**на 2024- 2025 учебный год**

Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры «Философия, социология и лингвистика», протокол № 9 от 16 апреля 2024 г.

И.о. зав. кафедрой

доцент., к.с.н.

ученая степень, ученое звание

  
\_\_\_\_\_

подпись

/ Ю.В. Георгиевская/

И.О. Фамилия

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. В п.8.1 внесены следующие изменения:

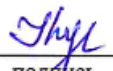
а) Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учебник / М. Ф. Иваницкий ; под ред. Б. А. Никитюк, А. А. Гладышевой, В. Ф. Судзиловского. – 17-е изд. – Москва : Спорт, 2023. – 624 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699122> (дата обращения: 07.04.2024). – ISBN 978-5-907601-22-2. – Текст : электронный.

б) Солодков, А. С. Физиология человека : общая, спортивная, возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – 11-е изд. – Москва : Спорт, 2023. – 624 с. : ил., табл., схем., граф. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699132> (дата обращения: 07.04.2024). – ISBN 978-5-907601-21-5. – Текст : электронный.

Составители изменений и дополнений:

доцент., к.пед.н.

ученая степень, ученое звание

  
\_\_\_\_\_

подпись

/ О.О. Куралева

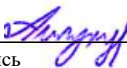
И.О. Фамилия

Председатель МКН «Строительство»

направленность (профиль) «Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве»

доцент, к.т.н.

ученая степень, ученое звание

  
\_\_\_\_\_

подпись

/ Ю.А.Аляутдинова /

И.О. Фамилия

« 16 » апреля 2024 г.

**Лист внесения дополнений и изменений в рабочую программу дисциплины**  
**«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»**  
(наименование дисциплины)

**на 2025-2026 учебный год**

Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры «Философия, социология и лингвистика», протокол № 8 от 22 апреля 2025 г.

И.о. зав. кафедрой  
доцент., к.с.н.  
ученая степень, ученое звание

  
подпись

/ Ю.В. Георгиевская /  
И.О. Фамилия

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

**8.2. Перечень необходимого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

- 7-Zip;
- Adobe Acrobat Reader DC;
- Apache Open Office;
- VLC media player;
- Kaspersky Endpoint Security
- Yandex browser

**8.3. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, доступных обучающимся при освоении дисциплины**

1. Электронная информационно-образовательная среда Университета (<http://moodle.aucu.ru>).
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» (<https://biblioclub.ru/>).
3. Электронно-библиотечная система «IPRsmart» (<http://www.iprbookshop.ru>).
4. Электронно-библиотечная система «PROFобразование» (<https://profspo.ru/>);
5. Консультант+ (<http://www.consultant-urist.ru/>).

|                                                                                                                                 |                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Электронная информационно-образовательная среда Университета: ( <a href="http://moodle.aucu.ru">http://moodle.aucu.ru</a> ); | Программное обеспечение, без срока действия.                                                    |
| 2. Электронно-библиотечная система «IPRsmart» ( <a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a> ).                   | ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа» договор № 11810/24П от 02.09.2024 г. (срок действия – 24 месяца). |
| 3. Консультант + ( <a href="http://www.consultant-urist.ru/">http://www.consultant-urist.ru/</a> ).                             | ООО ИЦ «Консультант Сервис» договор № 197-К от 01.04.2025г. (срок действия – до 01.04.2026г.).  |
| 4. Федеральный институт промышленной собственности ( <a href="http://www.fips.ru/">http://www.fips.ru/</a> )                    | Онлайн ресурс со свободным доступом.                                                            |

Составители изменений и дополнений:  
руководитель ОПОП, доцент



Р.А. Арсланова

Председатель МКН «Строительство»  
направленность (профиль) «Инженерные системы  
жизнеобеспечения в строительстве»  
доцент



Р.А. Арсланова

« 22 » апреля 2025 г.