

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зайко Татьяна Ивановна
Должность: Ректор
Дата подписания: 22.08.2024 18:39:26
Уникальный программный ключ:
cf6863c76438e5984b0fd5e14e7154bfba10e205

Шифр ОПОП: 2019.26.05.07.03

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ВОДНОГО ТРАНСПОРТА»**

Год начала подготовки (по учебному плану): 2020
(год набора)

Шифр дисциплины: Б1.В.ДВ.01.02
(шифр дисциплины из учебного плана)

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Легкая атлетика

(полное наименование дисциплины (модуля), в строгом соответствии с учебным планом)

Новосибирск

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1. Цели дисциплины

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности студентов. В процессе изучения дисциплины решаются обучающие и воспитательные задачи:

- понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.2. Перечень формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины (модуля) у обучающегося должны сформироваться следующие компетенции, выраженные через результат обучения по дисциплине (модулю), как часть результата освоения образовательной программы:

1.2.1. Универсальные компетенции (УК):

Компетенция		Этапы формирования компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Шифр	Содержание		
УК-7	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноцен-	I-III	Знать: научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры; ценности здорового образа жизни, укрепления здоровья, профилактики вредных привычек, ведение здорового образа жизни средствами легкой атле-

Компетенция		Этапы формирования компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Шифр	Содержание		
	ной социальной и профессиональной деятельности		<p>тики в процессе физкультурно-спортивных занятий; содержание и направленность различных видов легкой атлетики, их оздоровительную и развивающую эффективность при подготовке к плодотворной профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь:</p> <p>использовать средства легкой атлетики, для оптимизации работоспособности; учитывать индивидуальные особенности физического, возрастного и психического развития и применять их во время регулярных занятий легкой атлетикой; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; применять на практике методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием организма.</p> <p>Владеть:</p> <p>методами сохранения и укрепления здоровья, закаливания организма, а также развития и совершенствования личностных физических качеств средствами легкой атлетики; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий легкой атлетикой; навыками инструкторской практики.</p>

1.2.2. Общепрофессиональные компетенции (ОПК):

Дисциплина не формирует общепрофессиональные компетенции.

1.2.3. Профессиональные компетенции (ПК):

Дисциплина не формирует профессиональные компетенции.

1.2.4. Профессиональные компетенции профиля или специализации (ПКС):

Дисциплина не формирует профессиональные компетенции профиля или специализации.

1.2.5. Компетентности МК ПДНВ (КМК):

Дисциплина не формирует компетентности МК ПДНВ.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) реализуется в рамках вариативной части
(базовой, вариативной или факультативной)
основной профессиональной образовательной программы.

Для заочной формы обучения:
(очной, заочной)

Формы контроля						Всего часов				Всего з.е.		Курс 1											
						По ЗЕТ	По плану	в том числе				Лек	Лаб	Пр	КСР	СРС	Контроль	з.е					
Экзамены	Зачеты	Зачеты с оценкой	Курсовые проекты	Курсовые работы	КСР			СРС	Контроль	Экспертное	Факт												
	3						328	6	322														
в том числе тренажерная подготовка:																							

Курс 2							Курс 3							Курс 4									
Лек	Лаб	Пр	КСР	СРС	Контроль	з.е	Лек	Лаб	Пр	КСР	СРС	Контроль	з.е	Лек	Лаб	Пр	КСР	СРС	Контроль	з.е			
				164					4	2	158												

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведённого на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы и темы дисциплины (модуля) и трудоёмкость по видам учебных занятий (в академических часах):

№	Разделы и темы дисциплины (модуля)	Виды учебных занятий, включая СРС							
		Лек		Пр		Лаб		СРС	
		О	З	О	З	О	З	О	З
1 курс, 2 семестр – очная форма обучения									
1	<i>Легкая атлетика</i>			38					
2	<i>Специальная физическая подготовка</i>			30					
3	<i>Инструкторская практика</i>			4					
	Всего			72					
2 курс, 3 семестр – очная форма обучения; 2 курс – заочная форма обучения									
1	<i>Легкая атлетика</i>			30					80
2	<i>Специальная физическая подготовка</i>			26					80
3	<i>Инструкторская практика</i>			4					4
	Всего			60					164
2 курс, 4 семестр – очная форма обучения									
1	<i>Легкая атлетика</i>			38					
2	<i>Специальная физическая подготовка</i>			30					
3	<i>Инструкторская практика</i>			4					
	Всего			72					
3 курс, 5 семестр – очная форма обучения; 3 курс – заочная форма обучения									
1	<i>Легкая атлетика</i>			24					54
2	<i>Специальная физическая подготовка</i>			18					50
3	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</i>			14					40
4	<i>Инструкторская практика</i>			4					6
5	<i>Методы контроля и самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом</i>				4				8
	Всего			60	4				158
3 курс, 6 семестр – очная форма обучения									

№	Разделы и темы дисциплины (модуля)	Виды учебных занятий, включая СРС							
		Лек		Пр		Лаб		СРС	
		О	З	О	З	О	З	О	З
1	<i>Легкая атлетика</i>			16					
2	<i>Специальная физическая подготовка</i>			12					
3	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i>			10					
4	<i>Инструкторская практика</i>			2					
	<i>Всего</i>			40					
4 курс, 7 семестр – очная форма обучения									
1	<i>Легкая атлетика</i>			8					
2	<i>Специальная физическая подготовка</i>			8					
3	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i>			6					
4	<i>Инструкторская практика</i>			2					
	<i>Всего</i>			24					
	ИТОГО			328	4				322

Примечания: О – очная форма обучения, З – заочная форма обучения.

4.2. Содержание разделов и тем дисциплины

Приступая к освоению дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», студент может выбрать одно из пяти учебных отделений: общая физическая подготовка (ОФП), легкая атлетика, гимнастика, плавание, спортивные игры.

Программа учебного отделения по легкой атлетике направлена на углубленное изучение выбранного вида физических упражнений. Она предусматривает приобретение теоретических знаний, связанных с пониманием особенностей выбранного вида физических упражнений, истории происхождения и развития, правил соревнований, овладение техникой и тактикой, а также методикой обучения, тренировки и самостоятельных занятий. Одновременно обучающиеся приобретают специальные технико-тактические и организационные навыки, необходимые для эффективного овладения умениями в организации и проведении спортивных соревнований по изучаемому виду физических упражнений.

4.3. Содержание лабораторных работ

Лабораторные работы не предусмотрены

4.4 Содержание практических занятий

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических занятий, семинаров
1 курс, 2 семестр – очная форма обучения	
<i>Легкая атлетика</i>	<p>Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>Обучение технике бега на короткие дистанции (30 м, 60 м, 100 м). Техника специально беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами.</p> <p>Обучение технике прыжка с места. Выполнение различных прыжковых упражнений.</p> <p>Обучение технике бега на длинные дистанции (2000 м – девушки, 3000 м – юноши). Техника высокого и низкого стартов. Развитие физических качеств: быстроты, скоростно-силовых, общей выносливости. Методика определения физической подготовленности. Основные приемы самоконтроля на занятиях по легкой атлетике. Контроль физической подготовленности. [3,4,6,10,11]</p>
<i>Специальная физическая подготовка</i>	<p>Развитие физических качеств: общей выносливости, скорости, специальной выносливости. Силовые упражнения на различные группы мышц с использованием кругового метода. Силовые упражнения на гимнастических снарядах. Силовые упражнения с партнером. Прыжковые упражнения. Бег с применением прыжковых упражнений и ускорений. Скоростно-силовые упражнения для развития различных групп мышц. Упражнения на расслабление и гибкость. Контроль физической подготовленности. [1,4,5,10,12]</p>
<i>Инструкторская практика</i>	<p>Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [4,7,8,9,10,11]</p>
2 курс, 3 семестр – очная форма обучения	
<i>Легкая атлетика</i>	<p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по легкой атлетике. Оказание первой помощи при травмах на занятиях по легкой атлетике.</p> <p>Обучение технике эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки различными способами в 20-метровой зоне. Техника старта на этапах эстафетного бега. Совершенствование техники и тактики бега на короткие и длинные дистанции. Развитие общей и специальной выносливости. Методика организации учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике. Контроль физической подготовленности. [3,4,6,10,11]</p>
<i>Специальная физическая подготовка</i>	<p>Развитие физических качеств. Силовые упражнения на различные группы мышц с использованием кругового</p>

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических занятий, семинаров
<i>готовка</i>	метода. Силовые упражнения на гимнастических снарядах. Силовые упражнения с партнером. Прыжковые упражнения. Бег с применением прыжковых упражнений и ускорений. Скоростно-силовые упражнения для развития различных групп мышц. Упражнения на расслабление и гибкость. Контроль физической подготовленности. [1,4,5,10,12]
<i>Инструкторская практика</i>	Составление комплексов физкультурной паузы и минутки. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [4,7,8,9,10,11]
2 курс, 4 семестр – очная форма обучения	
<i>Легкая атлетика</i>	Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. Оказание первой помощи при травмах на занятиях. Закрепление и совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники и тактики бега на короткие и длинные дистанции. Техника низкого и высокого старта и стартового разгона. Совершенствование техники прыжка с места. Развитие общей и специальной выносливости. Степени утомления. Методы самоконтроля, дозировки физических упражнений. Контроль физической подготовленности. [3,4,6,10,11]
<i>Специальная физическая подготовка</i>	Развитие физических качеств. Специальные силовые упражнения на развитие мышц кора. Выполнение специальных скоростно-силовых упражнений, используя повторный, переменный и интервальный методы. Прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения более сложной вариации. Общеразвивающие упражнения на гибкость и расслабление. Контроль физической подготовленности. [1,4,5,10,12]
<i>Инструкторская практика</i>	Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части урока. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [4,7,8,9,10,11]
3 курс, 5 семестр – очная форма обучения; 3 курс – заочная форма обучения	
<i>Легкая атлетика</i>	Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. Оказание первой помощи при травмах на занятиях. Совершенствование техники и тактики бега на короткие, средние и длинные дистанции. Исправление индивидуальных технических ошибок. Совершенствование техники прыжка с места. Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами легкой атлетики. Основные принципы построения, содержания занятий

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических занятий, семинаров
	по легкой атлетике с учетом исходного индивидуального физического развития. Основы методики организации и судейства тестов по физической подготовленности. Контроль физической подготовленности. [3,4,6,10,11]
<i>Специальная физическая подготовка</i>	Развитие физических качеств. Силовые упражнения с разной степенью нагрузки, а именно: увеличение скорости выполнения, числа повторений, сокращение временного отдыха между подходами. Скоростно-силовые упражнения для развития определенных групп мышц. Техника бега и специальных беговых упражнений с использованием более сложных вариаций. Развитие силовой выносливости, используя тренировки кроссфит. Общеразвивающие упражнения на гибкость и расслабление. Контроль физической подготовленности. [1,4,5,10,12]
<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i>	Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии. [1,2,4,9,11]
<i>Инструкторская практика</i>	Составление комплексов общеразвивающих упражнений, проведение подготовительной части урока. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [4,7,8,9,10,11]
<i>Методы контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития при занятиях физическими упражнениями и спортом.</i>	Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма. [1,2,4,8]
<i>Методы контроля и самоконтроля физической подготовленности при занятиях физическими упражнениями и спортом</i>	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Государственные требования комплекса ГТО. Испытания (тесты) обязательные и по выбору. Рекомендации к недельной двигательной активности при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО. Правила выполнения испытаний (тестов). [1,2,4,8,11]
3 курс, 6 семестр – очная форма обучения	
<i>Легкая атлетика</i>	Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. Оказание первой помощи при травмах на занятиях. Совершенствование техники и тактики бега на короткие, средние и длинные дистанции. Исправление индивидуальных технических ошибок. Совершенство-

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических занятий, семинаров
	вание техники прыжка с места. Дальнейшее развитие физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых. Основы методики организации и судейства соревнований. Контроль физической подготовленности. [3,4,6,10,11]
<i>Специальная физическая подготовка</i>	Совершенствование техники выполнения беговых и прыжковых упражнений. Специальные сокровотно-силовые упражнения для развития различных групп мышц. Силовые упражнения на отдельные группы мышц. Прыжковые упражнения: прыжки на двух, на одной, в длину, высоту, с отягощением. Упражнения на расслабление и гибкость. Контроль физической подготовленности. [1, 4,5,10,12]
<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i>	Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии. [1,2,4,9,11]
<i>Инструкторская практика</i>	Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части урока. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [4,7,8,9,10,11]
4 курс, 7 семестр – очная форма обучения	
<i>Легкая атлетика</i>	Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники и тактики бега на короткие, средние и длинные дистанции. Исправление индивидуальных технических ошибок. Совершенствование техники прыжка с места. Дальнейшее развитие физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых. Контроль физической подготовленности. [3,4,6,10,11]
<i>Специальная физическая подготовка</i>	Совершенствование техники выполнения беговых и прыжковых упражнений. Специальные сокровотно-силовые упражнения для развития различных групп мышц. Силовые упражнения на отдельные группы мышц. Контроль физической подготовленности. [1, 4,5,10,12]
<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i>	Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии. [1,2,4,9,11]
<i>Инструкторская практика</i>	Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части урока. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [4,7,8,9,10,11]

4.5 Курсовой проект (работа)

Не предусмотрен

4.6. Самостоятельная работа. Контроль самостоятельной работы

В самостоятельную работу студента входит: подготовка к практическим занятиям путем изучения соответствующего теоретического материала; самостоятельные занятия различными формами физических упражнений и спортом, повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами физической культуры через приобретение личного опыта. Подробные рекомендации по организации самостоятельной работы студента, приведены в источниках, указанных в п.7-8 данной рабочей программы.

Контроль самостоятельной работы студента осуществляется в ходе выполнения практических работ, при проведении индивидуальных и групповых консультаций.

5. Фонд оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы в части дисциплины (модуля)

Контролируемая компетенция	Этапы формирования компетенции	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Наименование оценочного средства
УК-7	I - Формирование знаний	Раздел: Легкая атлетика.	Зачет в 2,3,4,5,6,7 семестрах (3 курс)
	II-Формирование способностей	Раздел: Специальная физическая подготовка Раздел: ППФП.	
	III-Интеграция способностей	Раздел: Инструкторская практика. Раздел: Методы контроля и самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом.	

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

Шифр компетенции	Этапы формирования компетенции	Наименование оценочного средства	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-7	I - Формирование знаний	Зачет в 2,3,4,5,6,7 семестрах (3 курс)	Итоговый балл	Итоговый балл «зачтено», соответствует критерию оценивания	Дихотомическая шкала «зачтено -

Шифр компетенции	Этапы формирования компетенции	Наименование оценочного средства	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Шкала оценивания
	II-Формирование способностей			этапа формирования компетенции « освоен ». Итоговый балл « не зачтено », соответствует критерию оценивания этапа формирования компетенции « не освоен ».	<i>не зачтено</i> .
	III-Интеграция способностей				

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

5.3.1. Этап I – Формирование знаний

Примерные контрольные вопросы:

1. Организм человека как единая биологическая система. Опорно-двигательный аппарат, кроветворения и иммунной системы, сенсорные системы и системы дыхания.
2. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния.
3. Критерии нервно-эмоционального психофизиологического утомления. Внешние признаки утомления. Характеристика степеней переутомления.
4. Нарушение режима питания как последствия стресса. Аппетит и его влияние на здоровье человека (анорексия и булимия). Факторы, его обуславливающие. Меры профилактики.
5. Понятие о гигиене. Гигиена самостоятельных занятий. Факторы, влияющие на здоровье.
6. Оздоровительная система Н.М. Амосова.
7. Влияние бега на организм. Какие функциональные изменения происходят в организме при беге?
8. Опишите методику выполнения: равномерный бег; переменный бег; интервальный бег; темповой бег; бег за лидером; финишное ускорение; бег на результат.
9. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
10. Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. Первая помощь при травмах.
11. Перечислить методические принципы физического воспитания. Дайте характеристику принципу «систематичность» при занятиях легкой атлетикой.

5.3.2. Этап II – Формирование способностей.

Примерный перечень заданий:

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Функциональные системы организма и их роль в жизнедеятельности человека.
2. Внешняя среда. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельности человека.
3. Двигательная функция и адаптационные резервы организма.
4. Гигиена самостоятельных занятий. Факторы, влияющие на здоровье.
5. Средства, принципы и методы закаливания.
6. Формирование культуры телосложения и культуры движений, повышение функциональных возможностей организма, активное развитие памяти, внимания, мышления, формирование этических норм общения и коллективного взаимодействия в организации соревновательной деятельности.
7. Физические упражнения и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом по показателям физического развития: весоростовой индекс Кетле; кистевой индекс; индекс Шаповаловой; проба Штанге; индекс Руфье.
9. Какие физические качества тестируются при выполнении испытаний комплекса ГТО.
10. Государственные требования комплекса ГТО для возрастной группы.
11. Испытания (тесты) обязательные и по выбору в ступени комплекса соответствующей возрастной группе.
12. Техника специальных легкоатлетических упражнений.
13. Применение кругового метода на занятиях физической культурой и спортом. Охарактеризуйте структуру и содержание тренировочного занятия по легкой атлетике.
14. Характеристика техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.
15. Перечислите признакам утомления и дайте характеристику степеням утомления при занятиях легкой атлетикой.

5.3.3. Этап III – Интеграция способностей.

Примерный перечень заданий:

1. Движения и двигательные действия, техника движений. Способы освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой.
2. Выбор физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

3. Восстановительные процессы при мышечной работе (особенности восстановления, критерии восстановления к повторной работе, возраст и восстановление).
4. Организация и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности в зависимости от пола, возраста, физической подготовленности.
5. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов и контроля их эффективности.
6. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.
7. Самостоятельные занятия как одно из средств повышения работоспособности и укрепления здоровья.
8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом по мониторингу физической подготовленности.
9. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки по избранному направлению подготовки или специальности.
10. Гигиенические требования и основные меры предотвращения травматизма на занятиях физической культурой.
11. Рекомендации к недельной двигательной активности при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО соответствующей возрастной группе.
12. Перечислите упражнения для обучения технике прыжка в длину с места.
13. Характеристика техники бега на длинные дистанции. Высокий старт, бег по прямой, вход в поворот, бег по повороту, выбегание на прямую.
14. Охарактеризуйте мышечную деятельность человека при развитии специальной выносливости в беге на длинные дистанции.
15. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике (в беге на короткие, средние, длинные дистанции).

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

5.4.1. Методика оценки зачета по дисциплине

Зачет по дисциплине содержит практическую часть, направленную на оценку знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенции.

Оценка **«зачтено»** соответствует успешному освоению всех знаний, умений и навыков, необходимых для формирования всех этапов компетенции предусмотренных основной образовательной программой в рамках данной дисциплины.

Итоговая оценка зачета со значением **«зачтено»** выставляется студенту при условии выполнения учебного графика:

- посещение практических занятий;
- выполнение практических работ.

При невыполнении учебного графика выставляется оценка **«не зачтено»**.

5.4.2. Методика оценки расчета антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития

При проверке работы оценивается правильность выполненных студентом расчетов и соблюдение требований к оформлению. Общая оценка физического здоровья студентов производится по шкале.

Дихотомическая шкала «освоена – не освоена».	Оценка	Правила выполнение тестов на оценку
«Не зачтено»	низкий уровень	5 и менее баллов
«Зачтено»	ниже среднего	6-9 баллов
	средний уровень	10-15 баллов
	выше среднего	22-26 баллов
	высокий уровень	27-30 баллов

Оценка уровня физического здоровья мужчин

Показатели	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Балл	1	2	3	4	5
Индекс Кетле	28,1 и более	18,9 и менее	25,1 - 28,0	19,0 - 20,0	20,1 - 25,0
Кистевой индекс	Менее 0,6	0,61 - 0,65	0,66 - 0,70	0,71 - 0,80	Более 0,8
Индекс Шаповаловой	199 и менее	200 - 224	225 - 275	276 - 300	301 и более
Проба Штанге	Менее 49	50 - 59	60 - 64	65 - 70	Более 71
Индекс Руфье	15,1 и более	11 - 15	6 - 10	0,6 - 5	0 – 0,5
Индекс Робинсона	111 и более	95 - 110	85 - 94	70 - 84	69 и менее

Оценка уровня физического здоровья женщин

Показатели	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Балл	1	2	3	4	5
Индекс Кетле	26,1 и более	16,9 и менее	23,9 - 26,0	17,0-18,6	18,7 - 23,8
Кистевой индекс	Менее 0,4	0,41 - 0,50	0,51 - 0,55	0,56-0,60	Более 0,61
Индекс Шаповаловой	212 и менее	213 - 245	246 - 296	297 - 324	325 и более
Проба Штанге	Менее 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Более 65
Индекс Руфье	15,1 и более	11 - 15	6 - 10	0,6 - 5	0 – 0,5
Индекс Робинсона	111 и более	95 - 110	85 - 94	70 - 84	69 и менее

5.4.3. Методика оценки тестов по физической подготовленности

Студенты основной и подготовительной группы получают зачет:

Дихотомическая шкала «освоена – не освоена».	Оценка	Правила оценивания
«Зачтено»	отлично	выполнение тестов на оценку 24-30 баллов;
	хорошо	выполнение тестов на оценку 15-23 баллов;

Дихотомическая шкала «освоена – не освоена».	Оценка	Правила оценивания
	<i>удовлетворительно</i>	выполнение тестов на оценку 6-14 баллов.
<i>«Не зачтено»</i>	<i>неудовлетворительно</i>	выполнение тестов на оценку 5 баллов и менее.

Тесты для оценки физической подготовленности мужчин

№ п/п	Тест	Балл				
		5	4	3	2	1
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	10	8	5
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	48	37	33	30	28
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	200	190
4.	Бег на 30 м (сек)	4,3	4,6	4,8	5,0	5,3
5.	Бег на дистанции 3000 м (мин, сек)	12.00	13.40	14.30	14.50	15.10
6.	12-минутный тест в плавании вольным стилем (м)	550	500	400	350	300

Тесты для оценки физической подготовленности женщин

№ п/п	Тест	Балл				
		5	4	3	2	1
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	17	12	10	7	5
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	43	35	32	30	28
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	150
4.	Бег на 30 м (сек)	5,1	5,7	5,9	6,1	6,4
5.	Бег на дистанции 2000 м (мин, сек)	10.50	12.30	13.10	13.30	13.50
6.	12-минутный тест в плавании вольным стилем (м)	400	350	300	250	200

5.4.4. Методика оценки ответов на контрольные вопросы

Дихотомическая шкала «освоена – не освоена».	Правила оценивания
<i>«Зачтено»</i>	Количество правильных ответов 6-10
<i>«Не зачтено»</i>	Количество ответов 1-5

Специальные условия оценки

Студенты специальной медицинской группы аттестуются при условии посещения всех занятий по учебному плану, изучают разделы программы и выполняют тесты по физической подготовленности доступные им по состоянию здоровья с учетом показаний и противопоказаний врачей.

Студенты, освобожденные от активных физических нагрузок по состоянию здоровья на длительный период, во время занятий по физической культуре

изучают теоретический материал разделов учебной программы в учебной аудитории или присутствуют на практических занятиях.

Итоговая оценка зачета со значением «*зачтено*» выставляется студенту при условии выполнения письменной работы (реферата), связанного с характером его заболевания и темам практического раздела программы.

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная учебная литература

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : Учебник и практикум / Муллер Арон Беркович ; Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. - М : Издательство Юрайт, 2018. - 424. - (Профессиональное образование). - 1-е издание. - Internet access. - ISBN 978-5-534-02612-2 : 799.00, 4. — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru//book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E> - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.

б) дополнительная учебная литература

2. Шабалин О. К. Методические разработки по теоретическому курсу учебной программы физического воспитания студентов НГАВТ [Электронный ресурс] / О. К. Шабалин. - Новосибирск: НГАВТ, 2011. - 96 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Текст] : научно-методич. журн. / Рос. Акад. Образован. Рос. гос. ун-та физ. культуры, спорта, молодежи и туризма. - М. : ФГУП «ЦНИИХМ», 2013-2018. - ISSN 1817-4779.
4. Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс] / под редакцией С.В. Пахомовой. - Новосибирск: Сиб. гос. унив. водн. трансп., 2016. - 403 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5. Скрипалев Г.Д. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / Г. Д. Скрипалев. - Новосибирск: НГАВТ, 2011. - 91 с. : ил., фот. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
6. Смертина Л.А. Подготовка студентов по разделу учебной программы "Лёгкая атлетика" [Электронный ресурс] : метод. реком. / Л. А. Смертина, О. Н. Украинцева, Т. В. Гунбина. - Новосибирск: СГУВТ, 2016. - 38 с.: ил. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.

7. Шабалин О.К. Методика проведения занятий по гимнастике в группах общей физической подготовки [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / О. К. Шабалин. - Новосибирск: НГАВТ, 2012. - 69 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.

8. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

8. Пахомова С.В. Комплексная оценка здоровья студентов НГАВТ [Электронный ресурс] / С. В. Пахомова. - Новосибирск: НГАВТ, 2011. - 20 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
9. Украинцева О.Н. Организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / О. Н. Украинцева, Е. Н. Тенятова, Л. Н. Наумочкина. - Новосибирск: СГУВТ, 2016. - 50 с.- Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
10. Макаревич Г.В. Профилактика травматизма на занятиях физической культуры [Электронный ресурс] : методические указания для самостоятельной работы / Макаревич Г. В., Сафонова С. Н., Тенятова Е. Н. - Новосибирск : СГУВТ, 2019. - 29 с. - Библиогр.: с. 28 (назв.). - Сетевой ресурс. Открывается с помощью Adobe Reader версии 9.0 или выше.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

11. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.gto.ru/>, свободный. - Загл. с экрана.
12. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>, свободный. - Загл. с экрана.

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

- Пакет прикладных офисных программ, включающий в себя текстовый процессор, средства просмотра pdf-файлов и средства работы с графикой.
- Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>.
- Электронно-библиотечная система «Юрайт» <http://urait-book.ru/>.

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).

<p>Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий с указанием номера кабинета и корпуса, в котором они расположены</p>	<p>Перечень основного оборудования</p>
<p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа и практических занятий, групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Спортивный комплекс, ауд. №15)</p>	<p>Набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, в том числе: доска учебная, мультимедийный проектор, экран проекционный. Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.</p>
<p>Зал общефизической подготовки (Спортивный комплекс, ауд. № 8)</p>	<p>Степы, гантели, скакалки, коврики для фитнеса, гимнастические палки</p>
<p>Зал специальной физической подготовки (Спортивный комплекс, ауд. № 23)</p>	<p>Спортивные тренажеры, штанги с набором дисков, гантели в наборе, гири, маты гимнастические</p>