

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ И. Т. ТРУБИЛИНА»**

ФАКУЛЬТЕТ МЕХАНИЗАЦИИ

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
механизации, к.т.н., доцент
 А. А. Титученко
18 мая 2023г.

Рабочая программа дисциплины

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Направление подготовки
35.03.06 Агроинженерия

Направленность
Технические системы в агробизнесе

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Форма обучения
Очная, заочная

Краснодар
2023

Рабочая программа дисциплины «Легкая атлетика» разработана на основе ФГОС ВО 35.03.06 «Агроинженерия» утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 20 октября 2015 г. № 813

Автор:

канд. эконом. наук, доцент



А. В. Яни

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры «Физического воспитания» от 17.04.2023 г., протокол № 10.

Заведующий кафедрой

к.э.н., доцент



А. В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии факультета механизации протокол от 18 мая 2023 г. № 9.

Председатель

методической комиссии

к.т.н., доцент



О. Н. Соколенко

Руководитель

основной профессиональной образовательной программы

к.т.н., доцент



С. К. Папуша

1 Цель и задачи освоения дисциплины

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

Задачи

— сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

— развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

— обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

— сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

— развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

2 Перечень планируемых результатов по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

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

3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению 35.03.06 Агроинженерия, направленность Технические системы в агробизнесе.

4 Объем дисциплины (328 часов)

| Виды учебной работы | Объем, часов | |
|---|--------------|---------|
| | Очная | Заочная |
| Контактная работа в том числе: — аудиторная по видам учебных занятий | 222 | 2 |
| — лекции | | |
| — практические - лабораторные | 216 | |
| — внеаудиторная | | |
| — зачет | 6 | 2 |
| — экзамен | | |
| — защита курсовых работ (проектов) | | |
| Самостоятельная работа в том числе: | 106 | 326 |
| — курсовая работа (проект) | | |
| — прочие виды самостоятельной работы | | |
| Итого по дисциплине | 328 | 328 |
| в том числе в форме практической подготовки | | |

5 Содержание дисциплины

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсе, в 1,2,3,4,5,6 семестре по учебному плану очной формы обучения и на 1 курсе во 2 семестре и на 2 курсе в 3 семестре по учебному плану заочной формы обучения.

Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения

| № | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | | | | |
|----|--|-------------------------|---------|--|---|----------------------|---|----------------------|--|------------------------|
| | | | | Лекции | в том числе в форме практической подготовки | Практические занятия | в том числе в форме практической подготовки | Лабораторные занятия | в том числе в форме практической подготовки* | Самостоятельная работа |
| 1. | Вводное занятие. История и развитие легкой атлетики в России. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении трени- | УК-7 | 1 | | | 4 | | | | 2 |

| № | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------------------|---------|--|---|----------------------|---|----------------------|--|------------------------|-----------|
| | | | | Лекции | в том числе в форме практической подготовки | Практические занятия | в том числе в форме практической подготовки | Лабораторные занятия | в том числе в форме практической подготовки* | Самостоятельная работа | |
| | ровок, гигиенические требования к занимающимся. | | | | | | | | | | |
| 2. | Развитие и совершенствование простых двигательных навыков. Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны. | УК-7 | 1 | | | 4 | | | | | 2 |
| 3. | Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд. | УК-7 | 1 | | | 4 | | | | | 2 |
| 4. | Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо. | УК-7 | 1 | | | 4 | | | | | 2 |
| 5. | Обучение технике спортивной ходьбы. | УК-7 | 1 | | | 4 | | | | | 2 |
| 6. | Обучение технике бега на короткие дистанции. | УК-7 | 1 | | | 4 | | | | | 2 |
| 7. | Обучение технике метания малого мяча. | УК-7 | 1 | | | 4 | | | | | 2 |
| 8. | Обучение технике толкания ядра. | УК-7 | 1 | | | 4 | | | | | 2 |
| 9. | Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег) | УК-7 | 1 | | | 4 | | | | | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | | | 36 | | | | | 18 |
| 1. | Обучение технике барьерного бега. | УК-7 | 2 | | | | | | | | |
| 2. | Обучение технике прыжка в длину с разбега. | УК-7 | 2 | | | | | | | | |
| 3. | Обучение технике тройного прыжка. | УК-7 | 2 | | | | | | | | |
| 4. | Обучение технике прыжка в высоту с разбега. | УК-7 | 2 | | | | | | | | |
| 5. | Обучение технике эстафетного бега. | УК-7 | 2 | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | | | 36 | | | | | 20 |
| 1. | Вводное занятие. Правила соревнований по легкой атлетике. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к студентам. | УК-7 | 3 | | | 4 | | | | | 2 |
| 2. | Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд. | УК-7 | 3 | | | 4 | | | | | 2 |
| 3. | Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо. | УК-7 | 3 | | | 4 | | | | | 2 |
| 4. | Совершенствование техники спортивной ходьбы. | УК-7 | 3 | | | 4 | | | | | 2 |
| 5. | Совершенствования техники бега на короткие дистанции. Обучение технике бега с низкого старта с помощью стартовых колодок. | УК-7 | 3 | | | 4 | | | | | 2 |

| № | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------------------|---------|--|---|----------------------|---|----------------------|--|------------------------|
| | | | | Лекции | в том числе в форме практической подготовки | Практические занятия | в том числе в форме практической подготовки | Лабораторные занятия | в том числе в форме практической подготовки* | Самостоятельная работа |
| 6. | Совершенствование техники метания малого мяча. | УК-7 | 3 | | | 4 | | | | 2 |
| 7. | Совершенствование техники толкания ядра. | УК-7 | 3 | | | 4 | | | | 2 |
| 8. | Совершенствование техники бега на средние дистанции (кроссовый бег) | УК-7 | 3 | | | 4 | | | | 2 |
| 9. | Совершенствование техники барьерного бега. Вспомогательные упражнения для овладения техникой. | УК-7 | 3 | | | 4 | | | | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | | | 36 | | | | 18 |
| 1. | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | УК-7 | 4 | | | 4 | | | | 3 |
| 2. | Совершенствование техники тройного прыжка. | УК-7 | 4 | | | 4 | | | | 3 |
| 3. | Совершенствование технике прыжка в высоту с разбега. | УК-7 | 4 | | | 4 | | | | 3 |
| 4. | Совершенствование технике эстафетного бега. | УК-7 | 4 | | | 6 | | | | 3 |
| 5. | Анализ техники бега на короткие дистанции, с элементами старта, бега по дистанции и финиширования. Бег со стартовых колодок. | УК-7 | 4 | | | 6 | | | | 3 |
| 6. | Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализ техники тройного прыжка в длину с полного разбега, анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «ножницы» | УК-7 | 4 | | | 6 | | | | 3 |
| 7. | Анализ техники метания малого мяча. Анализ техники толкания ядра. | УК-7 | 4 | | | 6 | | | | 3 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | | | 36 | | | | 21 |
| 1. | Вводное занятие. Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. | УК-7 | 5 | | | 4 | | | | 2 |
| 2. | Совершенствование общей и специальной физподготовки. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. | УК-7 | 5 | | | 6 | | | | 2 |
| 3. | Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо. | УК-7 | 5 | | | 6 | | | | 2 |
| 4. | Закрепление техники спортивной ходьбы. | УК-7 | 5 | | | 4 | | | | 2 |
| 5. | Закрепление техники бега на короткие дистанции. | УК-7 | 5 | | | 4 | | | | 2 |
| 6. | Закрепление техники метания малого мяча. Закрепление технике толкания ядра. | УК-7 | 5 | | | 4 | | | | 2 |
| 7. | Закрепление технике прыжка в длину с разбега. Закрепление технике тройного прыжка с разбега. | УК-7 | 5 | | | 4 | | | | 3 |
| 8. | Закрепление технике барьерного бега. | УК-7 | 5 | | | 4 | | | | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | | | 36 | | | | 17 |
| 1. | Совершенствование общей и специальной физподготовки. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной | УК-7 | 6 | | | 10 | | | | 3 |

| № | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------------------|---------|--|---|----------------------|---|----------------------|--|------------------------|
| | | | | Лекции | в том числе в форме практической подготовки | Практические занятия | в том числе в форме практической подготовки | Лабораторные занятия | в том числе в форме практической подготовки* | Самостоятельная работа |
| | выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км. | | | | | | | | | |
| 2. | Закрепление техники эстафетного бега. | УК-7 | 6 | | | 8 | | | | 3 |
| 3. | Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо. | УК-7 | 6 | | | 10 | | | | 3 |
| 4. | Основы подготовки спортсменов, к выступлению на соревнованиях по легкой атлетике. | УК-7 | 6 | | | 8 | | | | 3 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | | | 36 | | | | 8 |
| ИТОГО | | | | | | 216 | | | | 106 |

Содержание и структура дисциплины по заочной форме обучения

| № | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | | | | |
|----|---|-------------------------|---------|--|---|----------------------|---|----------------------|--|------------------------|
| | | | | Лекции | в том числе в форме практической подготовки | Практические занятия | в том числе в форме практической подготовки | Лабораторные занятия | в том числе в форме практической подготовки* | Самостоятельная работа |
| 1. | Вводное занятие. История и развитие легкой атлетики в России. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся. | УК-7 | 2 | | | | | | | 20 |
| 2. | Развитие и совершенствование простых двигательных навыков. Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны. | УК-7 | 2 | | | | | | | 20 |
| 3. | Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд. | УК-7 | 2 | | | | | | | 20 |
| 4. | Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо. | УК-7 | 2 | | | | | | | 20 |
| 5. | Обучение технике спортивной ходьбы. | УК-7 | 2 | | | | | | | 15 |

| № | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------------------|---------|--|---|----------------------|---|----------------------|--|------------------------|
| | | | | Лекции | в том числе в форме практической подготовки | Практические занятия | в том числе в форме практической подготовки | Лабораторные занятия | в том числе в форме практической подготовки* | Самостоятельная работа |
| 6. | Обучение технике бега на короткие дистанции. | УК-7 | 2 | | | | | | | 15 |
| 7. | Обучение технике метания малого мяча. | УК-7 | 2 | | | | | | | 18 |
| 8. | Обучение технике толкания ядра. | УК-7 | 2 | | | | | | | 10 |
| 9. | Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег) | УК-7 | 2 | | | | | | | 18 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | | | | | | | 156 |
| 1. | Обучение технике барьерного бега. | УК-7 | 3 | | | | | | | 10 |
| 2. | Обучение технике прыжка в длину с разбега. | УК-7 | 3 | | | | | | | 10 |
| 3. | Обучение технике тройного прыжка. | УК-7 | 3 | | | | | | | 10 |
| 4. | Обучение технике прыжка в высоту с разбега. | УК-7 | 3 | | | | | | | 10 |
| 5. | Обучение технике эстафетного бега. | УК-7 | 3 | | | | | | | 10 |
| 6. | Вводное занятие. Правила соревнований по легкой атлетике. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к студентам. | УК-7 | 3 | | | | | | | 20 |
| 7. | Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд. | УК-7 | 3 | | | | | | | 20 |
| 8. | Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо. | УК-7 | 3 | | | | | | | 15 |
| 9. | Совершенствование техники спортивной ходьбы. | УК-7 | 3 | | | | | | | 10 |
| 10. | Совершенствования техники бега на короткие дистанции. Обучение технике бега с низкого старта с помощью стартовых колодок. | УК-7 | 3 | | | | | | | 10 |
| 11. | Совершенствование техники метания малого мяча. | УК-7 | 3 | | | | | | | 10 |
| 12. | Совершенствование техники толкания ядра. | УК-7 | 3 | | | | | | | 10 |
| 13. | Совершенствование техники бега на средние дистанции (кроссовый бег) | УК-7 | 3 | | | | | | | 10 |
| 14. | Совершенствование техники барьерного бега. Вспомогательные упражнения для овладения техникой. | УК-7 | 3 | | | | | | | 15 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | | | | | | | 170 |
| ИТОГО | | | | | | | | | | 326 |

6 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Клименко А. А., Плотников Д. С. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся в вузе / Методические указания. – Краснодар : КубГАУ, 2018. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:

[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/F.K. v obshchekulturnoi podgotovke specialis
tov_525489_v1 .PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/F.K._v_obshchekulturnoi_podgotovke_specialistov_525489_v1_.PDF)

2. Ильницкая Т. А., Калашник Е.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту / Методические указания. - Краснодар: КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:

[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/EHlektivnye_kursy_po_FK_i_S_525457_v1_.P
DF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/EHlektivnye_kursy_po_FK_i_S_525457_v1_.PDF)

3. Печерский С. А., Куликова И. В., Служителев А. В. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта / Практикум. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО

| Номер семестра* | Этапы формирования и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО |
|------------------|---|
| | УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| 1 | Физическая культура и спорт |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6 | Элективные курсы по физической культуре и спорту |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6 | Адаптивная физическая культура и спорт |

7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания

| Планируемые результаты освоения компетенции | Уровень освоения | | | | Оценочное средство |
|---|---------------------|-------------------|--------|---------|--------------------|
| | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | отлично | |

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

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|
| УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания | Низкий уровень знаний о физической подготовленности и о нормах здорового образа жизни | Дает определения значений физической культуры в формировании личности, физической культуры и здорового образа жизни, могут быть допущены ошибки | Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья | Реферат Рубежная контрольная работа (для заочной формы обучения) Контрольные нормативы |
|--|--|---|---|---|--|

| Планируемые результаты освоения компетенции | Уровень освоения | | | | Оценочное средство |
|---|---------------------|-------------------|--------|---------|--------------------|
| | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | отлично | |

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|
| УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания | Низкий уровень знаний об основах физической культуры, при определении основных терминов могут быть допущены грубые ошибки | Дает определения основным терминам физической культуры, здоровьесберегающих технологий, могут быть допущены ошибки | Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья | Реферат Рубежная контрольная работа (для заочной формы обучения) Контрольные нормативы |
|--|--|---|--|---|--|

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП ВО

Компетенция: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (УК-7).

Для текущего контроля

Реферат

Пример темы реферата

Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

В соответствии с учебным планом обучающиеся заочной формы обучения выполняют письменную рубежную контрольную работу. По итогам выполнения контрольной работы оцениваются компетенции УК-7. Рубежная контрольная работа выполняется строго по вариантам. Для ее выполнения обучающимся предлагаются задания, в которых необходимо раскрыть указанные темы. Вариант задания определяется по первой букве фамилии.

Задания для рубежной контрольной работы (для заочной формы обучения)

Вариант 1

Для студентов, фамилии которых начинаются с букв А - З

Тема 1. Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

Тема 2. Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

Тема 3. Двигательная активность и здоровье.

Вариант 2

Для студентов, фамилии которых начинаются с букв И – П

Тема 1. Гиподинамия и ее последствия

Тема 2. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема 3. Значение утренней гимнастики

Вариант 3

Для студентов, фамилии которых начинаются с букв Р – Ч

Тема 1. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и их краткая характеристика

Тема 2. Зачем нужны занятия физической культурой

Тема 3. Физические упражнения в режиме труда и отдыха

Вариант 4

Для студентов, фамилии которых начинаются с букв Ш – Я

Тема 1. Влияние физических упражнений на работоспособность

Тема 2. Физические упражнения при гипертонии

Тема 3. Физические упражнения как фактор профилактики против болезней

Для промежуточного контроля
Задания для зачета

Контрольные нормативы по легкой атлетике

I – III курсы

| Наименование нормативов | Пол | Критерии оценки | | |
|---|-----|-----------------|--------|--------|
| | | отлично | хорошо | удовл. |
| I семестр | | | | |
| Бег 100 м | жен | 17,0 | 17,5 | 18,0 |
| | муж | 14,1 | 15,1 | 15,5 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | жен | 145 | 140 | 135 |
| | муж | 155 | 150 | 145 |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | муж | 9 | 7 | 5 |
| Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) за 1 мин. | жен | 12 | 10 | 8 |
| II семестр | | | | |
| Бег 100 м | жен | 16,5 | 17,0 | 17,5 |
| | муж | 13,5 | 14,1 | 15,1 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | жен | 150 | 145 | 140 |
| | муж | 160 | 155 | 150 |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | муж | 11 | 9 | 7 |
| Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) за 1 мин. | жен | 14 | 12 | 10 |
| III семестр | | | | |
| Бег 500 м | жен | 2,00 | 2,10 | 2,20 |
| Бег 1000 м | муж | 3,35 | 3,45 | 3,50 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | жен | 155 | 150 | 145 |
| | муж | 165 | 160 | 155 |
| Подтягивание на пере- | муж | 13 | 11 | 9 |

| Наименование нормативов | Пол | Критерии оценки | | |
|---|---------|-----------------|--------|--------|
| | | отлично | хорошо | удовл. |
| кладине (кол-во раз) | | | | |
| Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) за 1 мин. | жен | 16 | 14 | 12 |
| IV семестр | | | | |
| Бег 500 м | жен | 1,55 | 2,05 | 2,15 |
| Бег 1000 м | муж | 3,25 | 3,35 | 3,40 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | жен | 160 | 155 | 150 |
| | муж | 170 | 165 | 160 |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | муж | 15 | 13 | 11 |
| Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) за 1 мин. | жен | 18 | 16 | 14 |
| V семестр | | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | жен | 12 | 10 | 8 |
| | муж | 25 | 20 | 15 |
| Прыжки на скакалке (кол-во раз за минуту) | муж/жен | 140 | 130 | 120 |
| Приседания на одной ноге без опоры | муж | 20 | 15 | 10 |
| Приседания на одной ноге с опорой о гладкую стену | жен | 20 | 15 | 10 |
| VI семестр | | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | жен | 14 | 12 | 10 |
| | муж | 30 | 25 | 20 |
| Прыжки на скакалке (кол-во раз за минуту) | муж/жен | 150 | 140 | 130 |
| Приседания на одной ноге без опоры | муж | 25 | 20 | 15 |
| Приседания на одной | жен | 25 | 20 | 15 |

| Наименование нормативов | Пол | Критерии оценки | | |
|-------------------------------|-----|-----------------|--------|--------|
| | | отлично | хорошо | удовл. |
| ноге с опорой о гладкую стену | | | | |

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

Текущий контроль

Контроль освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» проводится в соответствии с Положением Университета «Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся» (Пл КубГАУ 2.5.1).

Критерии оценки реферата:

Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»), «не зачтено» — параметрам оценки «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» — выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

Оценка «хорошо» — основные требования к реферату 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.

Оценка «удовлетворительно» — имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

Оценка «неудовлетворительно» — тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен вовсе.

Критерии оценки выполнения рубежной контрольной работы (для обучающихся заочной формы обучения):

Контрольная работа оценивается «зачтено» и «не зачтено». Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно». Оценка «не зачтено» должна соответствовать параметрам оценки «неудовлетворительно».

Оценка «отлично»: задание выполнено в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; в ответе правильно и акку-

ратно выполняет все записи, использовано действующее законодательство и правоприменительная практика.

Оценка «хорошо»: задание выполнено правильно с учетом 1-2 мелких погрешностей или 2-3 недочетов, исправленных самостоятельно по требованию преподавателя.

Оценка «удовлетворительно»: задание выполнено правильно не менее чем наполовину, допущены 1-2 погрешности или одна грубая ошибка.

Оценка «неудовлетворительно»: допущены две (и более) грубые ошибки в ходе работы, которые обучающийся не может исправить даже по требованию преподавателя или задание не решено полностью

Критерии оценки знаний обучающихся на зачете

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, который выполнил контрольные нормативы. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который не выполнил контрольные нормативы. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

8 Перечень основной и дополнительной литературы

Основная учебная литература

1. Клименко А.А. Физическая культура: учебное пособие/ А.А. Клименко; Куб.гос.аграр.ун-т. – Краснодар, 2016. – 126с. – ISBN 978-5-00097-029-4 : Б/ц. – В списке публикаций кафедры. - Режим доступа : <https://kubsau.ru/upload/iblock/f54/f54eaa9a6cf489e4bf1e2b837d0530dc.pdf>

2. Ильницкая Т. А., Ковалева Т. В., Яткин И. В. Организация занятий в специальном медицинском отделении в современных условиях образовательного процесса / Учебное пособие - Краснодар : КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

3. Славинский Н.В., Печерский С.А. Легкая атлетика: содержание и организация тренировочного процесса / Учебное пособие – Краснодар: КубГАУ, 2021. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

Дополнительная учебная литература

1. Клименко А.А., Белова В.А., Абуладзе П.В. Воспитание скоростно-силовых качеств у студентов / Методические указания. – Краснодар: Куб-

ГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

2. Клименко А.А., Белова В.А., Желтов А.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

3. Желтов А. А., Баландин В. А., Клименко А. А., Лемиш В. Ю. Экспертные оценки в образовании / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Перечень ЭБС

| № | Наименование | Тематика |
|----|-------------------------------|--|
| 1. | ЭБС IPRbook | Электронно-библиотечная система |
| 2. | ЭБС Znanium.com | Электронно-библиотечная система |
| 3. | Образовательный портал КубГАУ | Электронно-библиотечная система КубГАУ |

Перечень Интернет сайтов:

1. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/sambo/9>
2. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/boxing/6>
3. Физическая культура будущего http://fizkult-ura.ru/books/volnay_borba/1
4. Физическая культура будущего http://fizkult-ura.ru/books/g_r_borba/1
5. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/basketball/6>
6. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/aerobics/2>

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Клименко А. А., Быков М. В., Быкова М. В., Лемиш В. Ю. Методика судейства соревнований по мини-футболу / Методические указания по проведению соревнований для обучающихся в вузах Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/7. MU_metodika_sudeistva_sorevnovanii_po_mini-futbolu_390347_v1_.PDF

2. Матвеева И. С., Куликова И.В. Физическая культура для обучающихся с нарушениями зрения/ Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

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

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют:

- обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети "Интернет";
- фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы;
- организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов;
- контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

Перечень лицензионного ПО

| № | Наименование | Краткое описание |
|----|--|--------------------------|
| 1. | Microsoft Windows | Операционная система |
| 2. | Microsoft Office (включает Word, Excel, PowerPoint) | Пакет офисных приложений |
| 3. | Система тестирования INDIGO | Тестирование |

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

| № | Наименование | Тематика | Электронный адрес |
|----|--|----------------|---|
| 1. | «Scopus» | Информационная | https://www.scopus.com |
| 2. | «Web of Science» | Информационная | http://apps.webofknowledge.com |
| 3. | «eLIBRARY.RU» | Информационная | https://elibrary.ru |
| 4. | Российская государственная библиотека | Информационная | https://www.rsl.ru |
| 5. | Министерство спорта Российской Федерации | Правовая | https://www.minsport.gov.ru/ |
| 6. | Министерство физической культуры и | Правовая | https://kubansport.krasnodar.ru/ |

| | | | |
|--|-----------------------------|--|--|
| | спорта Краснодарско-го края | | |
|--|-----------------------------|--|--|

12 Материально-техническое обеспечение для обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика»

| № п/п | Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы | Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор) |
|---|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» | 22 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; спортивный зал. Спортивный инвентарь: волейбольные стойки — 2 шт., стойки для бадминтона — 2 шт., ворота футбольные — 4 шт., ворота гандбольные — 2 шт., стойки баскетбольные — 4 шт., шведские стенки — 22 шт., скалодром — 1 шт., прочий спортивный инвентарь. | 350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13 |
| 2. | | 13 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: тренажеры - 26; шведская стенка - 2., прочий спортивный инвентарь. | |
| Помещение для оказания первой медицинской помощи | | | |
| 1. | «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» | 2 СОЦ, медицинский кабинет. Специальная мебель: медицинский стол, стулья, ширма, смотровая кушетка, шкаф, аптечка, | 350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13 |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p>фармацевтический холодильник, тумба с раковиной, манипуляционный столик (для выполнения прививок и перевязок).</p> <p>Оборудование для функциональной диагностики и профилактических обследований: медицинские весы, термометр, динамометр, ростометр, спирометр, тонометр, фонендоскоп, полихроматические таблицы, таблицы Рабкина, офтальмологический светильник, таблицы для оценки остроты зрения.</p> <p>Инвентарь и расходные медицинские материалы для выполнения прививок, оказания неотложной и первичной помощи и проведения лечебно-профилактических процедур: пинцет, ножницы, грелка резиновая, шпатели, прививочный инструментарий, вата, бинты, шприцы, шины.</p> <p>Стерилизационное и дезинфицирующее оборудование: биксы, коробка стерилизационная, кварцевые лампы.</p> | |
|--|--|---|--|