

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Кудрявцев Максим Геннадьевич  
Должность: Проректор по образовательной деятельности  
Дата подписания: 19.08.2026 09:26:52  
Уникальный программный ключ:  
790a1a8df2525774421adc1fc96453f0e902bfb0

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МИНИСТЕРСТВА СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА ИМЕНИ  
**В.И. ВЕРНАДСКОГО**»  
(Университет Вернадского)

## Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

Принято Ученым советом  
Университета Вернадского  
«21» ноября 2024 г. протокол №4



## **Рабочая программа дисциплины**

### **Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (повыбору) Легкая атлетика**

Направление подготовки 35.03.06 Агроинженерия  
Направленность (профиль) программы Электротехнологии и роботизация  
технологических процессов  
Квалификация Бакалавр  
Форма обучения **очная, заочная**

Балашиха 2024 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОСВО по направлению подготовки 35.03.06  
Агроинженерия

Рабочая программа дисциплины разработана старшим преподавателем кафедры Социально-гуманитарных дисциплин Мусаевым Р.Д.

*(название кафедры, ученая степень, ФИО)*

под руководством доцента кафедры социально-гуманитарных дисциплин,  
кандидатам социологических наук, Савиной В.В.

Рецензент: к.с.н., доцент, РГАЗУ Мариничева А.В.

# 1 Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в ОПОП ВО индикаторами достижения компетенций

## 1.1 Перечень компетенций, формируемых учебной дисциплиной

| Код и наименование компетенции  | Индикаторы достижения компетенции<br>Планируемые результаты обучения  |
|---|---|
| <b>Универсальная компетенция</b>  |   |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>Знать(З):</b> должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности   |
|   | <b>Уметь(У):</b> соблюдать нормы здорового образа жизни   |
|   | <b>Владеть(В):</b> основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности |

## 2. Цели и задачи освоения учебной дисциплины, место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина **Легкая атлетика** относится к **Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту** (по выбору).

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для обеспечения должного уровня физической подготовленности, сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установка на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качества свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для способности использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах.

**3. Объем учебной дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий, текущий и промежуточный контроль**

**подисциплине)и на самостоятельную работу обучающихся  
Очная форма обучения**

| Вид учебной работы                               | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Общая трудоемкость дисциплины, зачетных единиц   | 64        | 64        | 64        | 64        | 72        |
| <b>часов</b>                                     |           |           |           |           |           |
| <b>Аудиторная (контактная) работа, часов</b>     | <b>64</b> | <b>64</b> | <b>64</b> | <b>64</b> | <b>72</b> |
| вт. ч. занятия лекционного типа                  |           |           |           |           |           |
| занятия семинарского типа                        | 64        | 64        | 64        | 64        | 72        |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся, часов</b> |           |           |           |           |           |
| вт. ч. курсовая работа                           |           |           |           |           |           |
| <b>Контроль</b>                                  |           |           |           |           |           |
| Вид промежуточной аттестации                     |           |           |           |           |           |

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

*Перечень разделов дисциплины с указанием трудоемкости аудиторной (контактной) и самостоятельной работы, видов контролей и перечня компетенций Очная форма обучения*

| Наименование разделов и тем  | Трудоемкость, часов |                                |                        | Наименование оценочного средства   | Код компетенции |
|--|---------------------|--------------------------------|------------------------|--|-----------------|
|  | всего               | в том числе                    |                        |  |                 |
|  |                     | аудиторной (контактной) работы | самостоятельной работы |  |                 |
| <b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>   | 128                 | 128                            |                        |  | УК-7            |
| 1.1. Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. | 64                  | 64                             |                        |  |                 |
| 1.2. Специальные беговые упражнения: бег высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прямыми ногами, семенящий бег. Специальные прыжковые упражнения. Бег                                | 64                  | 64                             |                        | посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях |                 |

|   |     |     |  |                  |
|---|-----|-----|--|------------------|
| прыжками.<br>Прыжки приставными шагами.<br>Скачки.  |     |     |  |                  |
| <b>Раздел 2.<br/>Легкая атлетика</b>  | 200 | 200 |  |                  |
| 2.1 Места занятий, оборудование, инвентарь;<br>-инструктаж по технике безопасности при занятиях избранным видом спорта;<br>-игровая площадка (размеры, линии, зоны) | 64  | 64  |  |                  |
| 2.2 Методика судейства избранного вида спорта:  | 64  | 64  |  |                  |
| 2.3. Обучение технике игры избранного вида спорта   | 72  | 72  |  |                  |
| <b>Итого за семестр</b>   |     |     |  | сдача нормативов |
| <b>ИТОГО по дисциплине</b>  | 328 | 328 |  |                  |

#### **4.2 Содержание дисциплины по разделам и темам**

##### **Раздел 1..Общая физическая подготовка**

###### **Цели–**

подготовка обучающихся к осуществлению способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах

###### **Задачи–**

- способствовать оптимальному поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- развивать у обучающихся навыки использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

###### **Перечень учебных элементов раздела:**

1.1. Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы.

1.2. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прямыми ногами, семенящий бег. Специальные прыжковые упражнения. Бег прыжками. Прыжки приставными шагами. Скачки.

- Психофизическая готовность студента.

-

Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг.

- Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря.

- Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы - Пилатес.

- Упражнения, способствующие общей выносливости организма

## Раздел 2. Легкая атлетика

**Цели** – совершенствование навыков поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах

### Задачи-

- совершенствование навыков поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- развитие обучающихся навыков использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

### Перечень учебных элементов раздела:

2.1. Места занятий, оборудование, инвентарь; инструктаж по технике безопасности при занятиях избранным видом спорта; игровая площадка (размеры, линии, зоны);;

2.2. Методика судейства избранного вида спорта.

2.3. Обучение технике игры избранного вида спорта

Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств

Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности). Развитие общей выносливости.

Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие силы, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости.

## 5. Оценочные материалы по дисциплине

Оценочные материалы по дисциплине представлены в виде фонда оценочных средств. Приложении к рабочей программе.

### 6.1 Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине

| № п/п | Автор, название, место издания, издательство, год издания, количество страниц, режим доступа  |
|-------|---|
| 1     | Физическая культура и спорт: Методические указания по изучению дисциплины / Рос. гос. аграр. заочн. ун-т; сост. Р.Д. Мусаев, Б., 2022. С.8<br>режим доступа - <a href="http://portfolio.rgazu.ru/pluginfile.php/314874/mod_resource/content/">http://portfolio.rgazu.ru/pluginfile.php/314874/mod_resource/content/</a> |

### 6.2 Перечень учебных изданий, необходимых для освоения дисциплины

Электронные учебные издания в электронно-библиотечных системах (ЭБС):

| № п/п     | Автор, название, место издания, год издания, количество страниц | Ссылка на учебное издание в ЭБС |
|-----------|---|---------------------------------|
| Основная: |   |                                 |

|                |   |   |
|----------------|---|---|
| 1              | Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2017. – 612 с. ISBN 978-5-7638-3640-0   | <a href="https://gumanitar-intercollege.ru/upload/iblock/d04/tgg682uvxyr119m9vt0ghu62m9vrds93.pdf">https://gumanitar-intercollege.ru/upload/iblock/d04/tgg682uvxyr119m9vt0ghu62m9vrds93.pdf</a>   |
| 2              | Зайцева, И. П. Физическая культура для бакалавров: Критерии оценок : учебное пособие / И. П. Зайцева; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2013. – 196 с. ISBN 978-5-8397-0904-1  | <a href="http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20132201.pdf">http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20132201.pdf</a>   |
| Дополнительная |   |   |
| 1              | Физическая культура студента: учебник/Г.М. Казантинова, Т. А. Чарова, Л.Б. Андрущенко. — М: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. — 328 с.   | <a href="http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/860bc1501a781202462587e90016251c/\$FILE/%D0%9A%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf">http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/860bc1501a781202462587e90016251c/\$FILE/%D0%9A%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf</a> |
| 2              | Физическая культура (часть 1): учебное пособие для студентов вузов / С.Ю. Иванова, Е.В. Сантьева, Ю.В. Гребенникова и др.; Кемеровский технологический институт пищевой промышленности (университет). – Кемерово, 2016. – 154 с. ISBN 978-5-89289-929-1 | <a href="http://e-lib.kemtipp.ru/uploads/21/phizv119.pdf">http://e-lib.kemtipp.ru/uploads/21/phizv119.pdf</a>   |
| 3              | Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2015. — 493 с. — Серия : Бакалавр. Академический курс. ISBN 978-5-9916-5470-8                           | <a href="https://urss.ru/images/add_ru/198481-1.pdf">https://urss.ru/images/add_ru/198481-1.pdf</a>   |

### 6.3 Перечень электронных образовательных ресурсов

| № п/п | Электронный образовательный ресурс                                    | Доступ ЭОР (сеть Интернет, локальная сеть, авторизованный/свободный доступ) |
|-------|---|---|
| 1     | Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов | <a href="http://www.topsport.ru">http://www.topsport.ru</a>                 |
| 2     | Сайт Олимпийского комитета России                                     | <a href="http://www.olympic.ru">http://www.olympic.ru</a>                   |
| 3     | Библиотека информации по физической культуре и спорту                 | <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>                 |
| 4     | Нормы ГТО   | <a href="http://www.gto-normy.ru/">http://www.gto-normy.ru/</a>             |

### 6.4 Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы и лицензионное программное обеспечение

**Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы, цифровые электронные библиотеки и другие электронные образовательные ресурсы**

1. Договор о подключении к Национальной электронной библиотеке и предоставлении доступа к объектам Национальной электронной библиотеки №101/НЭБ/0502-п от 26.02.2020 5 лет с пролонгацией

2. Соглашение о бесплатном тестовом доступе к Polpred.com. Обзор СМИ 27.04.2016 бессрочно
3. Соглашение о бесплатном тестовом доступе к Polpred.com. Обзор СМИ 02.03.2020 бессрочно
4. Информационно-справочная система «Гарант» – URL: <https://www.garant.ru/>  
Информационно-справочная система Лицензионный договор № 261709/ОП-2 от 25.06.2021
5. «Консультант Плюс». – URL: <http://www.consultant.ru/> свободный доступ
6. Электронно-библиотечная система AgriLib <http://ebs.rgazu.ru/> (свидетельство о государственной регистрации базы данных №2014620472 от 21.03.2014).
7. Федеральная служба государственной статистики. – URL: <https://rosstat.gov.ru/> -.
8. Научная электронная библиотека открытого доступа (Open Access).– URL:<https://cyberleninka.ru/>.
9. полнотекстовая коллекция (база данных) электронных книг издательства Springer Nature.<http://link.springer.com/> -
10. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.–URL:<http://fcior.edu.ru/>.
11. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».– URL:<http://window.edu.ru/>.

**Доступ к электронной информационно-образовательной среде, информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Система дистанционного обучения Moodle [www.portfolio.rgazu.ru](http://www.portfolio.rgazu.ru) (свободно распространяемое)
2. Право использования программ для ЭВМ MirapolisHCM в составе функциональных блоков и модулей: Виртуальная комната. Стандартная лицензия до 1000 пользователей на 1 месяц (Лицензионный договор № 77/03/22 – К от 25 апреля 2022)
3. Инновационная система тестирования – программное обеспечение на платформе 1С (Договор № К/06/03 от 13.06.2017)
4. Образовательный интернет – портал Российского государственного аграрного заочного университета (свидетельство о регистрации средства массовой информации Эл № ФС77-51402 от 19.10.2012).

**Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение**

1. OpenOffice – свободный пакет офисных приложений (свободно распространяемое)
2. linuxmint.com <https://linuxmint.com/> (свободно распространяемое).
3. Электронно-библиотечная система AgriLib <http://ebs.rgazu.ru/> (свидетельство о государственной регистрации базы данных №2014620472 от 21.03.2014).
4. Официальная страница ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный заочный университет» <https://vk.com/rgazuru> (свободно распространяемое)ю
5. Портал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный аграрный заочный университет» (свободно распространяемое) <https://zen.yandex.ru/id/5fd0b44cc8ed19418871dc31>.
6. Антивирусное программное обеспечение Dr. WEB Desktop Security Suite (Сублицензионный договор №13740 на передачу неисключительных прав на программы для ЭВМ от 01.07.2021).

**6.5 Перечень учебных аудиторий, оборудования и технических средств обучения**

| Предназначение помещения (аудитории)               | Наименование корпуса, № помещения (аудитории) | Перечень оборудования (в т.ч. виртуальные аналоги) и технических средств обучения* |
|--|---|--|
| Занятия семинарского типа, (семинары, практические | Учебно-бытовой корпус<br>Спортивный зал       | Спортзал (подвижных игр), кабинет физвоспитания                                    |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы), для проведения групповых консультаций и индивидуальной работы обучающихся с педагогическими работниками, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации)</p> |  |  |
| <p><i>Для самостоятельной работы</i></p>   | <p>Учебно-административный корпус.<br/>Помещение для самостоятельной работы.<br/>Читальный зал</p> | <p>Персональные компьютеры в сборке с выходом в интернет.</p>  |
|  | <p>Учебная аудитория для учебных занятий обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ</p>            | <p>Специализированная мебель. Автоматизированное рабочее место для инвалидов-колясочников с коррекционной техникой и индукционной системой ЭлСис 290; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей со стационарным видеоувеличителем ЭлСис 29 ON; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей с портативным видеоувеличителем ЭлСис 207 CF; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей с читающей машиной ЭлСис 207 CN; Аппаратный комплекс с функцией видеоувеличения и чтения для слабовидящих и незрячих пользователей ЭлСис 207 OS.</p> |

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МИНИСТЕРСТВА СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА ИМЕНИ  
В.И. ВЕРНАДСКОГО»**  
(Университет Вернадского)

**Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и  
промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине  
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (по  
выбору). Легкая атлетика**

Направление подготовки 35.03.06 Агроинженерия

Направленность (профиль) программы Электротехнологии, электрооборудование и  
электроснабжение в агропромышленном комплексе

Квалификация Бакалавр

Форма обучения **очная**

Балашиха 2024г.

**1. Описание показателей критериев оценивания планируемых результатов обучения по учебной дисциплине**

| Код и наименование компетенции  | Уровень освоения                     | Планируемые результаты обучения   | Наименование оценочного средства  |
|---|--------------------------------------|---|---|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>Пороговый (удовлетворительно)</b> | <b>Знать:</b> должный уровень физической подготовленности для обеспечения<br><b>Уметь:</b> соблюдать нормы здорового образа жизни<br><b>Владеть:</b> основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности   | сдача нормативов посещаемость учебных тренировок занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях |
|   | <b>Продвинутый (хорошо)</b>          | <b>Знает твердо:</b> должный уровень физической подготовленности для обеспечения<br><b>Умеет уверенно:</b> соблюдать нормы здорового образа жизни<br><b>Владеет уверенно:</b> основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности  |   |
|   | <b>Высокий (отлично)</b>             | <b>Имеет сформированное систематическое знание:</b> должный уровень физической подготовленности для обеспечения<br><b>Имеет сформированное систематическое умение:</b> соблюдать нормы здорового образа жизни<br><b>Показал сформированное систематическое владение:</b> основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности |   |

## 2.Описаниешкалоценивания

### 2.1Шкалаоцениваниянаэтапетекущегоконтроля

| Форматекущегоконтроля  | Отсутствиеусвоения(нижепорогового)*  | Пороговый(удовлетворительно)   | Продвинутый(хорошо)   | Высокий(отлично)   |
|--|--|--|---|--|
| посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях | Практическое содержание курса не освоено, компетенции не сформированы, не выполнены требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся не проявлял активность на занятиях, не участвовал в спортивных массовых мероприятиях разного уровня, показал низкие результаты по двигательным тестам. Обучающийся не владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, не умеет сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности | Практическое содержание курса освоено частично, компетенции сформированы, выполнены требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял слабую активность на занятиях, участвовал в немногих спортивных мероприятиях разного уровня, показал средние результаты по двигательным тестам. Обучающийся может под руководством использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, не умеет сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности | Практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, выполнены большинство требований по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в 50% спортивных массовых мероприятиях разного уровня, показал хорошие результаты по двигательным тестам. Обучающийся владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, способен сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности, знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности | Практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, выполнены все требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в большинстве спортивных массовых мероприятий разного уровня, показал высокие результаты по двигательным тестам. Обучающийся владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, способен сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности, знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях |

|  |  |  |  |                                    |
|--|--|--|--|------------------------------------|
|  |  |  |  | и профессиональной<br>деятельности |
|--|--|--|--|------------------------------------|

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

**ФОНДОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**

На каждом занятии преподавателем осуществляется фиксация хода образовательной деятельности обучающегося. Пропуск занятий по неуважительной причине отрабатываются в дополнительное выделенное для студента время.

В случае болезни и предоставления справки, пропуск занятия будет считаться уважительной причиной.

Учитывается участие студентов в организации и в проведении спортивных, спортивно-массовых мероприятиях, сдача норм ФВСК ГТО, участие в научно-исследовательской работе.

**ФОНДОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

*Оценка общей физической подготовленности студентов*

| №п/п | Уровень силовых способностей  | Оценка по 5-и балльной шкале | Юноши подтягивание на перекладине, кол-во раз | Девушки поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги согнуты в коленях, руки за головой, кол-во раз |
|------|-------------------------------|------------------------------|---|--|
| 1.   | отлично (высокий)             | 5                            | 15 и более                                    | 60 и более   |
| 2.   | хорошо (продвинутый)          | 4                            | 12-10   | 59-50  |
| 3.   | удовлетворительно (пороговый) | 3                            | 9-8   | 49-40  |

| №п/п | Уровень развития скоростных способностей | Оценка по 5-и балльной шкале | Бег 30 м, сек. |             |
|------|--|------------------------------|----------------|-------------|
|      |  |                              | Юноши          | Девушки     |
| 1.   | отлично (высокий)                        | 5                            | 4,3 и менее    | 4,8 и менее |
| 2.   | хорошо (продвинутый)                     | 4                            | 4,4-4,7        | 4,9-5,1     |
| 3.   | удовлетворительно (пороговый)            | 3                            | 4,8-5,1        | 5,2-5,5     |

*Уровень общей и специальной физической подготовленности*

| №п/п | Уровень силовой подготовки | Оценка по 5-и балльной шкале | Юноши                                  | Девушки   |
|------|----------------------------|------------------------------|--|---|
|      |                            |                              | Сгибание рук из упора лежа, кол-во раз | поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, за 30 с. |
|      |                            |                              |  |   |

|    |                              |   |            |            |
|----|------------------------------|---|------------|------------|
| 1. | отлично(высокий)             | 5 | 21 и более | 17 и более |
| 2. | хорошо(продвинутый)          | 4 | 20-13      | 16-13      |
| 3. | удовлетворительно(пороговый) | 3 | 12-11      | 12-9       |

| №п/п | Уровень общей выносливости   | Оценка по 5-и балльной шкале | Тест Купера(бег 12мин.) |                       |
|------|------------------------------|------------------------------|-------------------------|-----------------------|
|      |                              |                              | Юноши Кол-во метров     | Девушки Кол-во метров |
| 1.   | отлично(высокий)             | 5                            | 2150 и более            | 1850 и более          |
| 2.   | хорошо(продвинутый)          | 4                            | 2149-1950               | 1849-1700             |
| 3.   | удовлетворительно(пороговый) | 3                            | 1949-1800               | 1669-1350             |

| №п/п | Уровень развития скоростно-силовых способностей | Оценка по 5-и балльной шкале | Прыжок в длину места, см |             |
|------|---|------------------------------|--------------------------|-------------|
|      |   |                              | Юноши                    | Девушки     |
| 1.   | отлично(высокий)                                | 5                            | 230,0-224,0              | 170,0-159,0 |
| 2.   | хорошо(продвинутый)                             | 4                            | 223,0-216,0              | 160,0-150,0 |
| 3.   | удовлетворительно(пороговый)                    | 3                            | 215,0-200,0              | 149,0-140,0 |

**По специальной физической и технической подготовленности специализации легкая атлетика (бег на короткие и средние дистанции)**

| № п/п | Уровень подготовки в беге на средние дистанции | Оценка по 5-и балльной шкале | тесты                    |                            |
|-------|--|------------------------------|--------------------------|----------------------------|
|       |  |                              | Юноши<br>Бег 3000м, мин. | Девушки<br>Бег 2000м, мин. |
| 1.    | отлично(высокий)                               | 5                            | 12,30и менее             | 10,30и менее               |
| 2.    | хорошо (продвинутый)                           | 4                            | 12,31-13,30              | 10,31-11,15                |
| 3.    | удовлетворительно(пороговый)                   | 3                            | 13,31-14,0               | 11,16-11,35                |

| № п/п | Уровень подготовки в беге на короткие дистанции | Оценка по 5-и балльной шкале | тесты                   |                           |
|-------|---|------------------------------|-------------------------|---------------------------|
|       |   |                              | Юноши<br>Бег 100м, сек. | Девушки<br>Бег 100м, сек. |
| 1.    | отлично(высокий)                                | 5                            | 13,5и менее             | 15,7и менее               |
| 2.    | хорошо (продвинутый)                            | 4                            | 13,6-14,8               | 15,8-16,0                 |
| 3.    | удовлетворительно(пороговый)                    | 3                            | 14,0-14,2               | 16,1-17,5                 |

| №п/п | Уровень | Оценка | тесты |
|------|---------|--------|-------|
|------|---------|--------|-------|

|    |                                  | по 5-и<br>балльной шка-<br>ле | Юноши<br>Прыжок в<br>длин<br>у<br>места, см | Девуш<br>ки<br>Прыжок<br>в<br>длин<br>у<br>места, см |
|----|----------------------------------|-------------------------------|---|--|
| 1. | отлично(высокий)                 | 5                             | 250,0-239,0                                 | 190,0-179,0  |
| 2. | хорошо<br>(продвинутый)          | 4                             | 240,0-229,0                                 | 180,0-167,0  |
| 3. | удовлетворительно<br>(пороговый) | 3                             | 230,0-224,0                                 | 168,0-159,0  |

| №п/<br>п | Уровень                          | Оценка<br>по 5-<br>и балльной шка-<br>ле | Бег 30 м, сек. |                |
|----------|----------------------------------|--|----------------|----------------|
|          |                                  |  | Юноши          | Девушки        |
| 1.       | отлично(высокий)                 | 5  | 4,3 и менее    | 4,8 и<br>менее |
| 2.       | хорошо(продви<br>нутый)          | 4  | 4,4-4,7        | 4,9-5,1        |
| 3.       | удовлетворительно(<br>пороговый) | 3  | 4,8-5,1        | 5,2-5,5        |

*Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов*  
**Нормативные требования**

| № | Тесты                                   | юноши |      |        | девушки |      |        |
|---|---|-------|------|--------|---------|------|--------|
|   |   | отл.  | хор. | удовл. | отл.    | хор. | удовл. |
| 1 | Бег 100 м,<br>(сек)                     | 13,6  | 14,3 | 14,8   | 15,0    | 16,0 | 17,0   |
| 2 | Бег 1000 м,<br>(мин)                    | 4,20  | 4,30 | 4,40   | 4,40    | 5,00 | 5,30   |
| 3 | Прыжок<br>в<br>длин<br>у<br>места, (см) | 240   | 230  | 220    | 190     | 180  | 170    |