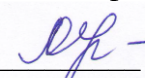


МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Смоленская государственная сельскохозяйственная академия»

Кафедра физического воспитания

**Согласовано**  
Председатель Методического совета  
экономического факультета

  
\_\_\_\_\_  
«18» апреля 2019 г. О.В. Лазько

Утверждено решением кафедры  
от « 16 » апреля 2019 г.  
Протокол № 6

Зав. кафедрой  А.В. Дзюбалов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

**Спортивная специализация легкая атлетика**

Направление подготовки **38.03.02 Менеджмент**

Направленность (профиль) программы **Производственный менеджмент в АПК**

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная, заочная**

Смоленск 2019

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки  
38.03.02 Менеджмент

Составитель:  
заведующий кафедрой физического

воспитания, кандидат педагогических наук



Дзюбалов А.В. 16.04.2019 г.

Рецензент:  
доцент кафедры физического воспитания,  
кандидат педагогических наук

Смоленский филиал ФГБОУ ВО «НИУ МЭИ»



Дорохов А.Р. 16.04.2019 г.

## Оглавление

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины).....	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....	4
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	5
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
4.1 Перечень разделов дисциплины с указанием трудоемкости аудиторной (контактной) и самостоятельной работы, видом контролей и перечня компетенций. ....	6
4.2 Содержание дисциплины по разделам и темам.....	8
4.3 Тематический план по очной форме обучения.....	9
4.4 Тематический план по заочной форме обучения .....	10
5. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю) .....	11
6. Оценочные материалы .....	11
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	11
8. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы .....	12
9. Лицензионное программное обеспечение.....	12
Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» спортивная специализация легкая атлетика.....	13
1. Описание показателей и критериев оценивания сформированности компетенций. ....	14
2. Описание шкал оценивания.....	15
2.1 Шкала оценивания на этапе текущего контроля.....	15
2.2 Шкала оценивания на этапе промежуточного контроля.....	16
3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....	16

# **1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины)**

В результате изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Спортивная специализация легкая атлетика у обучающихся формируются следующие общекультурные компетенции:

Содержательная структура компонентов компетенций

Название компетенций	Части компонентов
Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7)	<b>Знать:</b> методы и средства физической культуры и здорового образа жизни; основы методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.
	<b>Уметь:</b> творчески использовать методы и средства физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования и формирования здорового образа жизни.
	<b>Владеть:</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования.

## **2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина входит в вариативную часть образовательной программы.

Осваивается студентами по выбору сделанному на основе их спортивных интересов и предпочтений.

Знания и навыки, полученные при изучении дисциплины позволяют использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности будущего бакалавра.

*Цель дисциплины:*

- формирование компетенций студентов, позволяющих использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- развитие способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности;
- создание условий для формирования: систематических знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- формирование интереса к творческой деятельности и потребности в постоянном самообразовании;
- развитие способности к анализу физкультурно-спортивной деятельности и ее результатов.

*Задачи дисциплины:*

- формирование положительного 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 специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, 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;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

**3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

### 3.1 Очная форма обучения

Виды учебной работы	Семестры					
	2	3	4	5	6	Всего
Общая трудоемкость дисциплины, зачетных ед.						
часов	80	80	64	64	40	328
Аудиторная (контактная) работа, часов	80	80	64	64	40	328
занятия семинарского типа (практические)	80	80	64	64	40	328
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	

### 3.2 Заочная форма обучения

Виды учебной работы	2 семестр
Общая трудоемкость дисциплины, зачетных ед.	
Часов	328
Аудиторная (контактная) работа, часов	2
в т.ч. занятия лекционного типа	2
Самостоятельная работа обучающихся, часов в т.ч. подготовка к промежуточной аттестации, часов	322
Контроль	4
Вид промежуточной аттестации	зачет

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

**4.1 Перечень разделов дисциплины с указанием трудоемкости аудиторной (контактной) и самостоятельной работы, видом контролей и перечня компетенций.**

**Спортивная специализация легкая атлетика**

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Трудоемкость, часов			Форма текущего контроля	Перечень компетен- ций
	всего	в том числе			
		аудитор- ной работы	само- стоят. работы		
<b>Раздел 1. Методический</b> 1.1. Общие основы методики спортивной тренировки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	2	2		Тесты	(ОК-7)
<b>Раздел 2. Учебно-тренировочный</b>	326	326		Тесты	(ОК-7)
2.1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой (бегом). Общие сведения о виде спорта. Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	2	2			
2.2. Обучение (совершенствование): технике бега на короткие дистанции. Обучение технике бега по прямой, с низкого старта и перехода от стартового разбега к бегу по дистанции.	88	88			
2.3. Обучение (совершенствование): технике бега на средние дистанции. Обучение технике высокого старта. Обучение технике бега по прямой и по повороту равномерной и переменной скоростью.	104	104			
2.4. Обучение (совершенствование): технике эстафетного бега. Обучение технике передачи эстафетной палочки в медленной и максимальной скорости.	32	32			
2.5. Общая и специальная физическая подготовка в беге на короткие и средние дистанции. Общеразвивающие и силовые упражнения. ППФП.	78	78			
2.6. Выполнение тестов по общей физической и специальной подготовке.	22	22			
Итого	328	328			

# Заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Трудоемкость, часов			Форма текущего контроля	Перечень компетен- ций
	всего	в том числе			
		ауди торной (контак тной) работы	само- стоятель ной работы		
<b>Раздел 1. Методический</b> 1.1. Общие основы методики спортивной тренировки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	2	2		Тесты	(ОК-7)
<b>Раздел 2. Учебно-тренировочный</b>	322			Тесты	(ОК-7)
2.1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой (бегом). Общие сведения о виде спорта. Общеразвивающие и подготовительные упражнения.			2		
2.2. Обучение (совершенствование): технике бега на короткие дистанции. Обучение технике бега по прямой, с низкого старта и перехода от стартового разбега к бегу по дистанции.			88		
2.3. Обучение (совершенствование): технике бега на средние дистанции. Обучение технике высокого старта. Обучение технике бега по прямой и по повороту равномерной и переменной скоростью.			100		
2.4. Обучение (совершенствование): технике эстафетного бега. Обучение технике передачи эстафетной палочки в медленной и максимальной скорости.			32		
2.5. Общая и специальная физическая подготовка в беге на короткие и средние дистанции. Общеразвивающие и силовые упражнения. ППФП.			78		
2.6. Выполнение тестов по общей физической и специальной подготовке.			22		
Итого	324	2	322		

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

### **Раздел 1. Методический**

**Цель** – формирование у студентов компетенций, позволяющих освоить и использовать научно-практические знания и умения в сфере физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также сформировать активное положительное отношение к физкультурно-спортивной практике.

**Задачи:**

- изучить методические основы физкультурно-спортивной практики, обеспечить готовность к самостоятельным физкультурным занятиям.
- сформировать установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание.

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

**1.1.** Общие основы методики спортивной тренировки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности:

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование) для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

### **Раздел 2. Учебно-тренировочный**

**Цель** – формирование у студентов компетенций, позволяющих освоить и использовать физкультурно-спортивные умения и навыки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также для всестороннего развития физической и функциональной подготовленности, приобретения опыта коррекции индивидуального физического развития и здоровья.

**Задачи** – общефизическая подготовка студентов, совершенствование технической и специальной физической подготовки в избранном виде спорта;

- всестороннее и гармоничное развитие основных физических качеств;
- изучить методические основы физкультурно-спортивной практики, повысить уровень функциональных и двигательных способностей в избранном виде спорта, обеспечить готовность к самостоятельным физкультурным занятиям.

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

**2.1.** Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой (бегом). Общие сведения о виде спорта: история развития правила соревнований. Общеразвивающие и

подготовительные беговые упражнения. Прыжковые упражнения – прыжки с места и в движении. Многоскоки. Подводящие и специальные беговые упражнения.

**2.2.** Обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции. Обучение технике бега по прямой, с низкого старта и перехода от стартового разбега к бегу по дистанции. Общеразвивающие, подводящие и специальные беговые упражнения. Имитация движений рук стоя на месте и в движении. Бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени.

**2.3.** Обучение технике бега на средние дистанции. Обучение технике высокого старта. Обучение технике бега по прямой и по повороту равномерной и переменной скоростью. Совершенствование технике бега на средние дистанции. Равномерный бег, бег с переменной скоростью. Общеразвивающие, подводящие и специальные беговые упражнения. Имитация движений рук стоя на месте и в движении. Бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени.

**2.4.** Обучение технике эстафетного бега. Обучение технике держания и передачи эстафетной палочки с медленной и максимальной скоростью. Совершенствование технике эстафетного бега, передача палочки в определенном коридоре. Общеразвивающие, подводящие и специальные беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени.

**2.5.** Общая и специальная физическая подготовка в беге на короткие и средние дистанции. Общеразвивающие и силовые упражнения. Упражнения с собственным весом тела и с отягощениями. Равномерный бег, бег с переменной скоростью. Ускорение с места и с хода. Прыжковые упражнения. Многоскоки.

**2.6.** Выполнение тестов по общей физической и специальной подготовке. Содержания и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп с учетом рабочей программы и плана учебных занятий, а также уровня подготовленности студентов. Преподаватели несут полную ответственность за адекватный характер предлагаемых студентам упражнений (сложность, интенсивность, объём, функциональную психическую нагрузку) и обеспечение необходимой техники безопасности при проведении учебных занятий. В случае возникновения травм или неадекватных реакций студентов на физическую нагрузку преподаватель принимает необходимые меры с последующей отметкой в учебном журнале.

#### **4.3 Тематический план по очной форме обучения**

##### **Раздел 1. Методический**

##### **Контактная работа обучающихся с преподавателем (занятия семинарского типа)**

Тема	Виды работы (метод проведения)	Трудоемкость, часов
Общие основы методики спортивной тренировки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Методико-практическое занятие	2

## Раздел 2. Учебно–тренировочный

### Контактная работа обучающихся с преподавателем (практическое занятие)

Тема	Виды работ (метод проведения)	Трудоемкость, час.
2.1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой (бегом). Общие сведения о виде спорта. Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	Практическое занятие	2
2.2. Обучение (совершенствование): технике бега на короткие дистанции. Обучение технике бега по прямой, с низкого старта и перехода от стартового разбега к бегу по дистанции.	Практическое, учебно-тренировочное занятие	88
2.3. Обучение (совершенствование): технике бега на средние дистанции. Обучение технике высокого старта. Обучение технике бега по прямой и по повороту равномерной и переменной скоростью.	Практическое, учебно-тренировочное занятие	104
2.4. Обучение (совершенствование): технике эстафетного бега. Обучение технике передачи эстафетной палочки в медленной и максимальной скорости.	Практическое, учебно-тренировочное занятие *	32
2.5. Общая и специальная физическая подготовка в беге на короткие и средние дистанции. Общеразвивающие и силовые упражнения. ППФП.	Практическое, учебно-тренировочное занятие	78
2.6. Выполнение тестов по общей физической и специальной подготовке.	Контрольное практическое занятие	22

\* - учебные занятия, обеспечивающие развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств в разделе 2 – 32 час.

### 4.4 Тематический план по заочной форме обучения

#### Раздел. Методический

#### Контактная работа обучающихся с преподавателем (занятия лекционного типа)

Тема	Вопросы	Трудоемкость, часов
Общие основы методики спортивной тренировки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1.Методические принципы и методы физического воспитания. 2.Техническая, общая и специальная физическая подготовка спортсмена. 3. Индивидуальный выбор видов спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	2

## Раздел 2. Учебно-тренировочный

### Самостоятельной работа

Тема	Контроль	Трудо- емкость час.
2.1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой (бегом). Общие сведения о виде спорта. Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	тесты	2
2.2. Обучение (совершенствование): технике бега на короткие дистанции. Обучение технике бега по прямой, с низкого старта и перехода от стартового разбега к бегу по дистанции.		88
2.3. Обучение (совершенствование): технике бега на средние дистанции. Обучение технике высокого старта. Обучение технике бега по прямой и по повороту равномерной и переменной скоростью.		100
2.4. Обучение (совершенствование): технике эстафетного бега. Обучение технике передачи эстафетной палочки в медленной и максимальной скорости.		32
2.5. Общая и специальная физическая подготовка в беге на короткие и средние дистанции. Общеразвивающие и силовые упражнения. ППФП.		78
2.6. Выполнение тестов по общей физической и специальной подготовке.		22

### 5. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю)

1. Дзюбалов А.В. Бороденко Л.П. Методика коррекции осанки и самомассаж. Методические рекомендации. Смоленск, 2014.-48 с.

2. Дзюбалов, А.В. Методические основы построения физкультурно-спортивных занятий различной направленности : метод. пособие – Смоленск, 1998 – 74 с.

### 6. Оценочные материалы

Фонд оценочных средств по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Спортивная специализация легкая атлетика представлен в приложении А к рабочей программе дисциплины.

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

#### Основная литература:

1. Физическая культура. Учебное пособие. Корнев В.Г., Габибов А.Б., Кадыкова Н.К. Издательство «Донской ГАУ», 2007 – 136 с. Режим доступа: <http://ebs.rgazu.ru>

#### Дополнительная литература:

1. Легкая атлетика в программе подготовки студентов. Методические указания. Учебное пособие. Мосиенко М.Г. Издательство «Мичуринский ГАУ», 2005 – 68 с.  
Режим доступа: <http://ebs.rgazu.ru>

## **8. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Информационные системы Минсельхоза России <http://opendata.mcx.ru/opendata/>
2. Информационно-справочная правовая система «Гарант-аналитик»  
<http://www.garant.ru>
3. Информационно-справочная правовая система «КонсультантПлюс»  
<http://www.consultant.ru/>

## **9. Лицензионное программное обеспечение**

1. Операционная система Windows XP, Windows 7, Windows 10 для образовательных организаций (Подписка Microsoft Imagine Premium (renewal) в рамках соглашения №600798690 от 30.01.2018)
2. Офисное ПО из состава пакета Microsoft Office 2003, 2007, 2010, 2013 Pro и Std Корпоративная лицензия OLP (договор с ООО «Ритейл-сервис» №ГРС-000545 от 26.11.2014)

**Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Смоленская государственная сельскохозяйственная академия»**

**Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» спортивная специализация легкая атлетика**

Направление подготовки **38.03.02 Менеджмент**

Направленность (профиль) программы **Производственный менеджмент в АПК**

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная, заочная**

# 1. Описание показателей и критериев оценивания сформированности компетенций.

Код и наименование компетенции	Критерии освоения компетенции	Показатели оценивания сформированности компетенций	Процедуры оценивания
ОК - 7 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Пороговый (удовлетворительно)</b>	<b>Знает:</b> - методы и средства физической культуры и здорового образа жизни; основы методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; <b>Умеет:</b> - творчески использовать методы и средства физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования и формирования здорового образа жизни; <b>Владеет:</b> - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования;	Тестирование
	<b>Продвинутый (хорошо)</b>	<b>Знает твердо:</b> - методы и средства физической культуры и здорового образа жизни; основы методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; <b>Умеет уверенно:</b> - творчески использовать методы и средства физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования и формирования здорового образа жизни; <b>Владеет уверенно:</b> - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, укрепления	Тестирование

		индивидуального здоровья и физического самосовершенствования;	
	<b>Высокий (отлично)</b>	<p><b>Имеет сформировавшееся систематические знания:</b> методов и средств физической культуры и здорового образа жизни; основ методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;</p> <p><b>Имеет сформировавшееся систематическое умение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировавшееся систематическое умение творчески использовать методы и средства физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования и формирования здорового образа жизни;</li> </ul> <p><b>Показал сформировавшееся систематическое владение:</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования;</p>	Тестирование

## 2. Описание шкал оценивания

### 2.1 Шкала оценивания на этапе текущего контроля

Технология оценивания	Отсутствие усвоения (ниже порогового)*	Пороговый (удовлетворительно)	Продвинутый (хорошо)	Высокий (отлично)
Выполнение тестов (правильных ответов из 15 вопросов)	8 и менее	9 – 11	12 – 13	14 – 15

### 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

\*Студенты, показавшие уровень усвоения ниже порогового, не допускаются к промежуточной аттестации по дисциплине.

2.2 Шкала оценивания на этапе промежуточной аттестации (зачет в виде итогового теста)

Технология оценивания	Отсутствие усвоения (ниже порогового)*	Пороговый (удовлетворительно)	Продвинутый (хорошо)	Высокий (отлично)
Выполнение тестов (правильных ответов из 15 вопросов)	8 и менее	9 – 11	12 – 13	14 – 15

№ п/п	Уровень развития скоростных способностей	Оценка по 5-и балльной шкале	Бег 30м, 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

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

#### КОМПЛЕКТ ТЕСТОВ для текущего контроля по дисциплине

Тесты по дисциплине содержат основные вопросы по всем темам, включенным в рабочую программу дисциплины.

Каждому студенту при тестировании по дисциплине предоставляется 15 вопросов, на каждый из которых даны варианты ответов, только один из них является правильным.

Студенту необходимо выбрать правильный ответ из предложенных ему вариантов ответов.

Для выполнения теста отводится 30 минут.

### ***Примерные тесты к Разделу 1.***

1. Какой объем двигательной активности считается минимальным для человека, ниже которого следует гиподинамия?
  - 1) 1 – 2 часа в неделю;
  - 2) 2 – 4 часа в неделю;
  - 3) 6 – 8 часов в неделю;
  - 4) 10 – 12 часов в неделю.
2. К какому виду подготовки спортсмена относится совершенствование двигательных умений и навыков для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ?
  - 1) физическая подготовка;
  - 2) техническая подготовка;
  - 3) тактическая подготовка;
  - 4) психологическая подготовка.
3. В какой части учебно-тренировочного занятия решаются задачи технической и физической подготовки спортсмена?
  - 1) общая разминка;
  - 2) специальная разминка;
  - 3) основная часть;
  - 4) занимательная часть.
4. Какой метод физического воспитания наиболее часто используется для развития общей выносливости?
  - 1) переменный;
  - 2) повторный;
  - 3) равномерный;
  - 4) игровой.
5. Какой метод чаще всего используется для развития быстроты и силы?
  - 1) равномерный метод;
  - 2) переменный метод;
  - 3) повторный метод;
  - 4) игровой метод.
6. Какой метод физического воспитания используется для развития гибкости?
  - 1) равномерный метод;
  - 2) переменный метод;
  - 3) повторный метод;
  - 4) соревновательный метод.
7. Что является отличительной чертой двигательного навыка?
  - 1) динамичность движений;
  - 2) пластичность движений;
  - 3) автоматизация движений;
  - 4) статичность движений.
8. Фазы формирования двигательного навыка?:
  - 1) подвижная, координационная, силовая;
  - 2) систематичности, тренированности, внимания;
  - 3) генерализации, концентрации, автоматизации;
  - 4) релаксации, работоспособности, утомляемости.
9. Какие виды упражнений рекомендуется выполнять женщинам при самостоятельных занятиях для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ?

- 1) упражнения силового характера;
  - 2) упражнения на выносливость;
  - 3) упражнения скоростного характера;
  - 4) на развитие гибкости, пластичности
10. На какой методический принцип опираются при обучении новым двигательным действиям?
- 1) систематичности;
  - 2) постепенности;
  - 3) равномерности;
  - 4) наглядности
11. Какой показатель характеризует функциональное состояние организма?
- 1) вес;
  - 2) рост;
  - 3) артериальное давление в покое;
  - 4) время восстановления Ч.С.С. после стандартной нагрузки.
12. Какой метод физического воспитания наиболее часто используется для развития быстроты?
- 1) переменный;
  - 2) равномерный;
  - 3) повторный;
  - 4) игровой.
13. С помощью, каких отягощений можно добиться быстрого прироста силы?
- 1) малых;
  - 2) средних;
  - 3) больших;
  - 4) предельных.
14. С каких упражнений следует начинать разминку для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ?
- 1) с прыжков и приседаний;
  - 2) с ходьбы и легкого бега;
  - 3) с упражнений для туловища;
  - 4) с упражнения для рук.
15. С помощью, каких отягощений можно добиться увеличения мышечной массы?
- 1) малых;
  - 2) средних;
  - 3) больших;
  - 4) предельных.

**Ключ к тесту:**

1 – 1); 2 – 2); 3 – 3); 4 – 3); 5 – 3); 6 – 3); 7 – 3); 8 – 3); 9 – 4); 10 – 4); 11 – 4); 12 – 3); 13 – 4); 14 – 2); 15 – 2).

## Примерные тесты Раздел 2.

### *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 12 мин.)	
			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 развитие скоростно- силовых способностей	Оценка по 5-и балльной шкале	Прыжок в длину с 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

### **КОМПЛЕКТ ТЕСТОВ** для промежуточной аттестации **по дисциплине (зачет)**

Зачет проводится в виде итогового теста и теста по общефизической подготовке. Для выполнения теста отводится 45 минут.

Тесты по дисциплине содержат основные вопросы по всем темам, включенным в рабочую программу дисциплины.

Каждому студенту при тестировании по дисциплине предоставляется 15 вопросов, на каждый из которых даны варианты ответов, только один из них является правильным. Студенту необходимо выбрать правильный ответ из предложенных ему вариантов ответов.

#### *Примерные тесты к Разделу 1.*

1. Какой объем двигательной активности считается оптимальным для студенческого возраста для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ?

- 1) 1 – 2 часа в неделю;
- 2) 2 – 4 часа в неделю;
- 3) 6 – 8 часов в неделю;
- 4) 10 – 12 часов в неделю.

2. К какому виду подготовки спортсмена относится совершенствование двигательных умений и навыков?
- 1) физическая подготовка;
  - 2) техническая подготовка;
  - 3) тактическая подготовка;
  - 4) психологическая подготовка.
3. В какой части учебно-тренировочного занятия решаются задачи технической и физической подготовки спортсмена?
- 1) общая разминка;
  - 2) специальная разминка;
  - 3) основная часть;
  - 4) занимательная часть.
4. Какой метод физического воспитания наиболее часто используется для развития общей выносливости?
- 1) переменный;
  - 2) повторный;
  - 3) равномерный;
  - 4) игровой.
5. Какой метод чаще всего используется для развития быстроты и силы?
- 1) равномерный метод;
  - 2) переменный метод;
  - 3) повторный метод;
  - 4) игровой метод.
6. Какой метод физического воспитания используется для развития гибкости?
- 1) равномерный метод;
  - 2) переменный метод;
  - 3) повторный метод;
  - 4) соревновательный метод.
7. Что является отличительной чертой двигательного навыка?
- 1) динамичность движений;
  - 2) пластичность движений;
  - 3) автоматизация движений;
  - 4) статичность движений.
8. Фазы формирования двигательного навыка?:
- 1) подвижная, координационная, силовая;
  - 2) систематичности, тренированности, внимания;
  - 3) генерализации, концентрации, автоматизации;
  - 4) релаксации, работоспособности, утомляемости.
9. Какие виды упражнений рекомендуется выполнять женщинам при самостоятельных занятиях для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ?
- 1) упражнения силового характера;
  - 2) упражнения на выносливость;
  - 3) упражнения скоростного характера;
  - 4) на развитие гибкости, пластичности
10. На какой методический принцип опираются при обучении новым двигательным действиям?
- 1) систематичности;
  - 2) постепенности;
  - 3) равномерности;
  - 4) наглядности
11. Какой показатель характеризует функциональное состояние организма?
- 1) вес;

- 2) рост;  
 3) артериальное давление в покое;  
 4) время восстановления Ч.С.С. после стандартной нагрузки.
12. Какой метод физического воспитания наиболее часто используется для развития общей выносливости?  
 1) переменный;  
 2) повторный;  
 3) равномерный;  
 4) игровой.
13. С помощью, каких отягощений можно добиться быстрого прироста силы?  
 1) малых;  
 2) средних;  
 3) больших;  
 4) предельных.
14. С какого упражнения следует начинать разминку для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ?  
 1) с прыжков;  
 2) с ходьбы и легкого бега;  
 3) с упражнений для туловища;  
 4) с упражнения для верхнего плечевого пояса.
15. С помощью, каких отягощений можно добиться увеличения мышечной массы?  
 1) малых;  
 2) средних;  
 3) больших;  
 4) предельных.

#### Ключ к тесту:

1 – 4); 2 – 2); 3 – 3); 4 – 3); 5 – 3); 6 – 3); 7 – 3); 8 – 3); 9 – 4); 10 – 4); 11 – 4); 12 – 3); 13 – 4); 14 – 2); 15 – 2).

#### **Уровень 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 Бег 3000м, мин.	Девушки Бег 2000м, мин.
1.	отлично (высокий)	5	12,30 и менее	10,30 и 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 Бег 100м, сек.	Девушки Бег 100м, сек.
1.	отлично (высокий)	5	13,5 и менее	15,7 и 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 по 5-и балльной шкале	тесты	
			Юноши Прыжок в длину с места, см	Девушки Прыжок в длину с места, см
1.	отлично (высокий)	5	250,0- 239,0	190,0 -179,0
2.	хорошо (продвинутый)	4	240,0-229,0	180,0-167,0
3.	удовлетворительно (пороговый)	3	230,0-224,0	168,0 -159,0

№ п/п	Уровень	Оценка по 5-и балльной шкале	Бег 30м, 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

Зачет получают студенты, сдавшие тесты с оценкой удовлетворительно (пороговый уровень) и выше.