АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»
КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Направление подготовки: 38.03.07 Товароведение
Направленность (профиль): «Экспертиза качества и безопасности товаров»
Форма обучения: очная, заочная
Квалификация (степень) выпускника: бакалавр
Срок обучения: очная форма – 4 года, заочная форма – 4 года 6 мес.

Вид учебной работы	Трудоемкость, часы	
	Очная форма	Заочная форма
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:	328	12
Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:	328	10
• лекции	-	10
• практические занятия	328	-
Промежуточная аттестация (контактная работа)	-	2
2. Самостоятельная работа студентов, всего	-	314
• др. формы самостоятельной работы	-	314
3. Промежуточная аттестация: зачет	-	2
Итого	328	328

Казань 2019

Мифтахов Р.А. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Легкая атлетика: Рабочая программа дисциплины (модуля). – Казань: Казанский кооперативный институт (филиал) Российского университета кооперации, 2019. – 43 с.

Рабочая программа по дисциплине (модулю) «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» по направлению подготовки 38.03.07 Товароведение составлена Мифтаховым Р.А., доцентом кафедры физической культуры и спорта Казанского кооперативного института (филиала) Российского университета кооперации в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки «Товароведение», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «04» декабря 2015 г. № 1429, и учебными планами по направлению подготовки 38.03.07 Товароведение (год начала подготовки - 2019).

Рабочая программа:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физической культуры и спорта Казанского кооперативного института (филиала) Российского университета кооперации от «12» марта 2019 г., протокол № 6.

одобрена Научно-методическим советом Казанского кооперативного института (филиала) от 03.04.2019, протокол № 5.

утверждена Ученым советом Российского университета кооперации от 18.04.2019, протокол № 4.

© АНОО ВО ЦС РФ «Российский университет кооперации» Казанский кооперативный институт (филиал), 2019
© Мифтахов Р.А., 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели, задачи освоения дисциплины (модуля) 4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы 4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) 4
4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы 5
5. Содержание дисциплины (модуля) 6
5.1. Содержание разделов, тем дисциплины (модуля) 6
5.2. Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами (модулями) 10
5.3. Разделы, темы дисциплины (модуля) и виды занятий 10
6. Лабораторный практикум 12
7. Практические занятия (семинары) 12
8. Примерная тематика курсовых проектов (работ) 15
9. Самостоятельная работа студента 16
10. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) 16
11. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) 17
12. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) 18
13. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем (при необходимости) 18
14. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) 18
15. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) 19
16. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины для преподавателей, образовательные технологии 20
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) 21
1. Паспорт фонда оценочных средств 22
1.1. Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины 22
1.2. Сведения об иных дисциплинах (преподаваемых, в том числе, на других кафедрах) участвующих в формировании данных компетенций 22
1.3. Этапы формирования и программа оценивания контролируемой компетенции 22
1.4 Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания 24
2. Типовые контрольные задания для оценки результатов обучения по дисциплине и иные материалы для подготовки к промежуточной аттестации 28
2.1. Материалы для подготовки к промежуточной аттестации 28
2.2. Комплект билетов для проведения промежуточной аттестации 34
Комплект тестовых заданий для проведения зачета по дисциплине 35
2.3. Критерии оценки для проведения зачета по дисциплине 37
2.4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания по дисциплине 38
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) 39
КОМПЛЕКТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ 40
ТЕМЫ ДОКЛАДОВ 41
КОМПЛЕКТ ВОПРОСОВ ДЛЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ 42

1. Цели, задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины — является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков в зависимости от выбранного вида спорта, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и 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;
- совершенствование спортивного мастерства студентов.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам базовой части блока Б1.

Для изучения учебной дисциплины необходимо обладать знаниями, полученными основной образовательной программы среднего (полного) общего образования.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующей общекультурной компетенции:

ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент:

Формируемые компетенции (код компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций	Наименование оценочного средства
ОК-8	Знать основы физической культуры и спорта, физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности	Доклад
	Знать об организме человека и его функциональных системах, о саморегуляции и совершенствовании организма, адаптации, показателях состояния основных функциональных систем	
	Знать о здоровье, здоровом образе и стиле жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности, способах профилактики заболеваний, долголетие	
ОК-8	Уметь использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств	Практические задания
	Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
	Уметь использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физической культуры и спорта в различных условиях внешней среды	
ОК-8	Владеть жизненно важными умениями и навыками	Контрольная работа
	Владеть навыками применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств	
	Владеть навыками применения средств физической культуры для коррекции	
	Владеть навыками индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки; организации и проведения массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранным видам спорта	

4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

очная форма обучения

Вид учебной деятельности		Часов						
		Всего	По семестрам					
			1	2	3	4	5	6
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:		328	54	54	54	54	58	54
Аудиторные занятия всего, в том числе:		328	54	54	54	54	58	54
Практические занятия		328	54	54	54	54	58	54
Вид промежуточной аттестации - зачет		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
ИТОГО: Общая трудоемкость	часов	328	54	54	54	54	58	54

заочная форма обучения

Вид учебной деятельности		Часов	
		Всего	По курсам
			1
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:		12	12
Аудиторные занятия всего, в том числе:		10	10
Лекции		10	10
Практические занятия		-	-
Промежуточная аттестация (контактная работа)		2	2
2. Самостоятельная работа студента всего, в том числе:		314	314
Вид промежуточной аттестации - зачет		2	2
ИТОГО: Общая трудоемкость	часов	328	328

5. Содержание дисциплины (модуля)

5.1. Содержание разделов, тем дисциплины (модуля)

Раздел 1. Основы легкой атлетики как вида спорта

Тема 1.1. Основные понятия. Классификация видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов.

Тема 1.2. История развития легкой атлетики в России.

Тема 1.3. Связь легкой атлетики с другими видами спорта.

Тема 1.4. Рост достижений легкоатлетов России и закономерности улучшения спортивных результатов.

Тема 1.5. Легкая атлетика в системе физического воспитания в высших учебных заведениях

Тема 1.6. Представительство видов легкой атлетики в Единой Всероссийской спортивной классификации

Раздел 2. Основы техники безопасности на занятиях по легкой атлетике

Тема 2.1.Меры безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Тема 2.2. Способы и методы самоконтроля при занятиях по легкой атлетике.

Тема 2.3. Особенности организации и планирования занятий по легкой атлетике в связи с выбранной профессией.

Раздел 3. Организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике

Тема 3.1. Классификация соревнований, календарь и положение о соревновании

Тема 3.2. Организация и проведение соревнований.

Тема 3.3.Судейская коллегия (Права и обязанности судей).

Тема 3.4. Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях

Тема 3.5. Особенности правил соревнования в многоборье.

Раздел 4. Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний

Тема 4.1. Виды прыжков и их эволюция.

Тема 4.2. Фазы прыжков.

Тема 4.3. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходство и отличия в разных видах прыжков.

Тема 4.4. Биомеханические характеристики техники прыжков (сложение скоростей, углы отталкивания и вылета, начальная скорость, траектория движений ОЦТ)

Тема 4.5. Детали техники движений в различных прыжках и и их подчиненность главной и частным задачам.

Раздел 5. Спортивная ходьба.

Тема 5.1. Техника спортивной ходьбы.

Тема 5.2. Движение ног и таза при спортивной ходьбе.

Тема 5.3. Движение рук и плечевого пояса.

Тема 5.4. Совершенствование техники спортивной ходьбы.

Тема 5.5. Прохождение дистанции 1000 метров спортивной ходьбой.

Раздел 6. Метание малого мяча.

Тема 6.1. Техника метания малого мяча.

Тема 6.2. Обучение держанию и выбрасыванию снаряда.

Тема 6.3. Обучение метанию мяча с места.

Тема 6.4. Обучение технике метания малого мяча с бросковых шагов.

Тема 6.5. Обучение технике разбега и отведения снаряда.

Тема 6.6. Обучение технике метания с полного разбега.

Тема 6.7. Совершенствование техники метания малого мяча.

Тема 6.8. Броски малого мяча на результат.

Раздел 7. Бег на короткие дистанции.

Тема 7.1. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции.

Тема 7.2. Обучение технике бега по прямой.

Тема 7.3. Обучение технике бега по повороту.

Тема 7.4. Обучение технике высокого старта.

Тема 7.5. Обучение технике низкого старта.

Тема 7.6. Обучение технике бега с учетом индивидуальных особенностей.

Тема 7.7. Бег на дистанцию 30 м., 60 м. и 100 м.

Раздел 8. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»

Тема 8.1. Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега.

Тема 8.2. Обучение технике отталкивания.

Тема 8.3. Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием.

Тема 8.4. Обучение технике приземлений.

Тема 8.5. Обучение технике движений в полете.
Тема 8.6. Совершенствование техники.
Тема 8.7. Прыжки в длину способом «согнув ноги» на результат

Раздел 9. Эстафетный бег.
Тема 9.1. Ознакомление с техникой эстафетного бега.
Тема 9.2. Обучение технике передачи эстафетной палочки.
Тема 9.3. Обучение технике старта на этапах эстафетного бега.
Тема 9.4. Обучение технике передачи в 20-метровом коридоре на максимальной скорости.
Тема 9.5. Совершенствование техники эстафетного бега.
Тема 9.6. Бег на дистанцию эстафетного бега 4*100 м на оценку.

Раздел 10. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
Тема 10.1. Ознакомление с техникой прыжка.
Тема 10.2. Обучение технике отталкивания.
Тема 10.3. Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием.
Тема 10.4. Обучение технике перехода через планку и приземлению.
Тема 10.5. Совершенствование техники прыжка.
Тема 10.6. Прыжки на результат.

Раздел 11. Бег на средние дистанции, кроссовый бег.
Тема 11.1. Ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции.
Тема 11.2. Обучение технике бега по прямой.
Тема 11.3. Обучение технике бега по повороту.
Тема 11.4. Обучение технике высокого старта и стартовому ускорению.
Тема 11.5. Обучение технике финиширования.
Тема 11.6. Совершенствование техники в целом с учетом индивидуальных особенностей
Тема 11.7. Бег на дистанцию 800 м., 1000 м., 1500 м.

Раздел 12. Барьерный бег
Тема 12.1. Ознакомление с техникой барьерного бега.
Тема 12.2. Обучение технике преодоления барьера.
Тема 12.3. Обучение ритму и технике бега между барьерами.
Тема 12.4. Обучение технике старта и стартового разгона с преодолением барьера.
Тема 12.5. Совершенствование техники барьерного бега.
Тема 12.6. Барьерный бег на дистанцию 60 м.

Раздел 13. Толкание ядра.
Тема 13.1. Ознакомление с техникой толкания ядра.
Тема 13.2. Обучение держанию и выбрасыванию снаряда.
Тема 13.3. Обучение выталкиванию с места.

Тема 13.4. Обучение скачку.
Тема 13.5. Обучение технике толкания со скачка.
Тема 13.6. Ознакомление с техникой толкания с поворота.
Тема 13.7. Совершенствование техники толкания ядра.
Тема 13.8. Выталкивание ядра на результат.

Раздел 14. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», «ножницы»

Тема 14.1. Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега.
Тема 14.2. Обучение технике отталкивания.
Тема 14.3. Обучение технике движения в полете.
Тема 14.4. Обучение технике приземления.
Тема 14.5. Совершенствование техники прыжков.
Тема 14.6. Прыжки в длину способом «прогнувшись» на результат.

Раздел 15. Прыжок в высоту с разбега способом «фосбери-флоп»

Тема 15.1. Ознакомление с техникой прыжка.
Тема 15.2. Обучение технике отталкивания.
Тема 15.3. Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием.
Тема 15.4. Обучение технике перехода через планку и приземлению.
Тема 15.5. Совершенствование техники прыжка.
Тема 15.6. Прыжки в высоту на результат.

Раздел 16. Тройной прыжок с разбега.

Тема 16.1. Ознакомление с техникой тройного прыжка с разбега.
Тема 16.2. Обучение технике скачка.
Тема 16.3. Обучение технике прыжка и сочетанию «шага» и «прыжка».
Тема 16.4. Обучение ритму разбега и тройному прыжку в целом.
Тема 16.5. Совершенствование техники прыжка с разбега.
Тема 16.6. Прыжки на результат.

Раздел 17. Метание диска.

Тема 17.1. Ознакомление с техникой метания диска.
Тема 17.2. Обучение держанию и выпусканию снаряда.
Тема 17.3. Обучение технике финального усилия.
Тема 17.4. Обучение технике метания диска с поворота.
Тема 17.5. Совершенствование техники метания диска.

Раздел 18. Спортивная тренировка в легкой атлетике

Тема 18.1. Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов. Цели и задачи тренировки.

Тема 18.2. Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная части подготовки, их разновидности и содержание.

Тема 18.3. Средства, методы и динамика развития силы, быстроты,

выносливости, ловкости гибкости и применение их в соответствии с полом, возрастом и уровнем физического развития.

Тема 18.4. Дозирование нагрузки. Динамика объема, интенсивности, психической напряженности и координационной сложности нагрузки в тренировочном процессе и их взаимосвязь.

Тема 18.5. Разновидности направленности легкоатлетических занятий.

Тема 18.6. Врачебный и педагогический контроль.

Тема 18.7. Режимы легкоатлета. Утомление и перетренировка.

Тема 18.8. Подготовка к тренировочной и соревновательной деятельности.

Тема 18.9. Профилактика травматизма.

5.2. Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами (модулями)

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина). Легкая атлетика» формирует компетенцию ОК-8, необходимую в дальнейшем для формирования компетенций преддипломной практики.

5.3. Разделы, темы дисциплины (модуля) и виды занятий

очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы дисциплины (модуля)	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в часах)			
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Всего
1 семестр					
1	Основы легкой атлетики как вида спорта	-	12	-	12
2	Основы техники безопасности на занятиях по легкой атлетике	-	12	-	12
3	Организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике	-	12	-	12
4	Основы техники легкоатлетических прыжков	-	18	-	18
	Итого	**-**	**54**	**-**	**54**
2 семестр					
1	Спортивная ходьба	-	10	-	10
2	Метание малого мяча	-	14	-	14
3	Бег на короткие дистанции	-	30	-	30
	Итого	**-**	**54**	**-**	**54**
3 семестр					
1	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	-	24	-	24
2	Эстафетный бег	-	30	-	30
	Итого	**-**	**54**	**-**	**54**
4 семестр					
1	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	-	16	-	16

№ п/п	Наименование темы дисциплины (модуля)	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в часах)			
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Всего
2	Бег на средние дистанции, кроссовый бег	-	16	-	16
3	Барьерный бег	-	22	-	22
	Итого	**-**	**54**	**-**	**54**
5 семестр					
1	Толкание ядра	-	18	-	18
2	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	-	20	-	20
3	Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп»	-	20	-	20
	Итого	**-**	**58**	**-**	**58**
6 семестр					
1	Тройной прыжок с разбега	-	18	-	18
2	Метание диска	-	18	-	18
3	Спортивная тренировка в легкой атлетике	-	18	-	18
	Итого	**-**	**54**	**-**	**54**
	Итого	**-**	**328**	**-**	**328**

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы дисциплины (модуля)	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в часах)		
		Лекции	Самостоятельная работа	Всего
1	Основы легкой атлетики как вида спорта	4	6	10
2	Основы техники безопасности на занятиях по легкой атлетике	2	2	4
3	Организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике	2	6	8
4	Основы техники легкоатлетических прыжков	2	36	38
5	Спортивная ходьба		10	10
6	Метание малого мяча		22	22
7	Бег на короткие дистанции		22	22
8	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»		24	24
9	Эстафетный бег		30	30
10	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		16	16
11	Бег на средние дистанции, кроссовый бег		20	20
12	Барьерный бег		18	18
13	Толкание ядра		18	18
14	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»		18	18
15	Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп»		18	18
16	Тройной прыжок с разбега		18	18
17	Метание диска		20	20
18	Спортивная тренировка в легкой атлетике		10	10
	Итого	**10**	**314**	**324**

6. Лабораторный практикум

Лабораторные занятия не предусмотрены учебными планами.

7. Практические занятия (семинары)

Практические занятия проводятся с целью формирования компетенций обучающихся, закрепления полученных теоретических знаний на лекциях и в процессе самостоятельного изучения обучающимися специальной литературы.

очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы учебной дисциплины (модуля)	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость (час.)
Темы занятий, изучаемые в 1 семестре			
1	Основы легкой атлетики как вида спорта	Тема 1.1.Основные понятия. Классификация видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов. Тема 1.2. История развития легкой атлетики в России. Тема 1.3. Связь легкой атлетики с другими видами спорта. Тема 1.4. Рост достижений легкоатлетов России и закономерности улучшения спортивных результатов. Тема 1.5. Легкая атлетика в системе физического воспитания в высших учебных заведениях Тема 1.6. Представительство видов легкой атлетики в Единой Всероссийской спортивной классификации	54
2	Основы техники безопасности на занятиях по легкой атлетике	Тема 2.1.Меры безопасности на занятиях по легкой атлетике. Тема 2.2. Способы и методы самоконтроля при занятиях по легкой атлетике. Тема 2.3. Особенности организации и планирования занятий по легкой атлетике в связи с выбранной профессией	
3	Организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике	Тема 3.1. Классификация соревнований, календарь и положение о соревновании Тема 3.2. Организация и проведение соревнований. Тема 3.3.Судейская коллегия (Права и обязанности судей). Тема 3.4. Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях Тема 3.5. Особенности правил соревнования в многоборье.	
4	Основы техники легкоатлетических прыжков	Тема 4.1. Виды прыжков и их эволюция. Тема 4.2. Фазы прыжков. Тема 4.3. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходство и отличия в разных видах прыжков. Тема 4.4. Биомеханические характеристики техники прыжков (сложение скоростей, углы отталкивания и вылета, начальная скорость, траектория движений ОЦТ) Тема 4.5. Детали техники движений в различных	

№ п/п	Наименование раздела, темы учебной дисциплины (модуля)	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость (час.)
		прыжках и их подчиненность главной и частным задачам.	
Темы занятий, изучаемые в 2 семестре			
5	Спортивная ходьба	Тема 5.1. Техника спортивной ходьбы. Тема 5.2. Движение ног и таза при спортивной ходьбе. Тема 5.3. Движение рук и плечевого пояса. Тема 5.4. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Тема 5.5. Прохождение дистанции 1000 метров спортивной ходьбой.	54
6	Метание малого мяча	Тема 6.1. Техника метания малого мяча. Тема 6.2. Обучение держанию и выбрасыванию снаряда. Тема 6.3. Обучение метанию мяча с места. Тема 6.4. Обучение технике метания малого мяча с бросковых шагов. Тема 6.5. Обучение технике разбега и отведения снаряда. Тема 6.6. Обучение технике метания с полного разбега. Тема 6.7. Совершенствование техники метания малого мяча. Тема 6.8. Броски малого мяча на результат.	
7	Бег на короткие дистанции	Тема 7.1. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. Тема 7.2. Обучение технике бега по прямой. Тема 7.3. Обучение технике бега по повороту. Тема 7.4. Обучение технике высокого старта. Тема 7.5. Обучение технике низкого старта. Тема 7.6. Обучение технике бега с учетом индивидуальных особенностей. Тема 7.7. Бег на дистанцию 30 м., 60 м. и 100 м.	
Темы занятий, изучаемые в 3 семестре			
8	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Тема 8.1. Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега. Тема 8.2. Обучение технике отталкивания. Тема 8.3. Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием. Тема 8.4. Обучение технике приземлений. Тема 8.5. Обучение технике движений в полете. Тема 8.6. Совершенствование техники. Тема 8.7. Прыжки в длину способом «согнув ноги» на результат	54
9	Эстафетный бег	Тема 9.1. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Тема 9.2. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Тема 9.3. Обучение технике старта на этапах эстафетного бега. Тема 9.4. Обучение технике передачи в 20-метровом коридоре на максимальной скорости. Тема 9.5. Совершенствование техники эстафетного бега.	

№ п/п	Наименование раздела, темы учебной дисциплины (модуля)	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость (час.)
		Тема 9.6. Бег на дистанцию эстафетного бега 4*100 м на оценку.	
Темы занятий, изучаемые в 4 семестре			
10	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Тема 10.1. Ознакомление с техникой прыжка. Тема 10.2. Обучение технике отталкивания. Тема 10.3. Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием. Тема 10.4. Обучение технике перехода через планку и приземлению. Тема 10.5. Совершенствование техники прыжка. Тема 10.6. Прыжки на результат.	54
11	Бег на средние дистанции, кроссовый бег	Тема 11.1. Ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции. Тема 11.2. Обучение технике бега по прямой. Тема 11.3. Обучение технике бега по повороту. Тема 11.4. Обучение технике высокого старта и стартовому ускорению. Тема 11.5. Обучение технике финиширования. Тема 11.6. Совершенствование техники в целом с учетом индивидуальных особенностей Тема 11.7. Бег на дистанцию 800 м., 1000 м., 1500 м.	
12	Барьерный бег	Тема 12.1. Ознакомление с техникой барьерного бега. Тема 12.2. Обучение технике преодоления барьера. Тема 12.3. Обучение ритму и технике бега между барьерами. Тема 12.4. Обучение технике старта и стартового разгона с преодолением барьера. Тема 12.5. Совершенствование техники барьерного бега. Тема 12.6. Барьерный бег на дистанцию 60 м.	
Темы занятий, изучаемые в 5 семестре			
13	Толкание ядра	Тема 13.1. Ознакомление с техникой толкания ядра. Тема 13.2. Обучение держанию и выбрасыванию снаряда. Тема 13.3. Обучение выталкиванию с места. Тема 13.4. Обучение скачку. Тема 13.5. Обучение технике толкания со скачка. Тема 13.6. Ознакомление с техникой толкания с поворота. Тема 13.7. Совершенствование техники толкания ядра. Тема 13.8. Выталкивание ядра на результат.	58
14	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	Тема 14.1. Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега. Тема 14.2. Обучение технике отталкивания. Тема 14.3. Обучение технике движения в полете. Тема 14.4. Обучение технике приземления. Тема 14.5. Совершенствование техники прыжков. Тема 14.6. Прыжки в длину способом «прогнувшись» на результат.	
15	Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп»	Тема 15.1. Ознакомление с техникой прыжка. Тема 15.2. Обучение технике отталкивания. Тема 15.3. Обучение технике разбега в сочетании с	

№ п/п	Наименование раздела, темы учебной дисциплины (модуля)	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость (час.)
		отталкиванием. Тема 15.4. Обучение технике перехода через планку и приземлению. Тема 15.5. Совершенствование техники прыжка. Тема 15.6. Прыжки в высоту на результат.	
Темы занятий, изучаемые в 6 семестре			
16	Тройной прыжок с разбега	Тема 16.1. Ознакомление с техникой тройного прыжка с разбега. Тема 16.2. Обучение технике скачка. Тема 16.3. Обучение технике прыжка и сочетанию «шага» и «прыжка». Тема 16.4. Обучение ритму разбега и тройному прыжку в целом. Тема 16.5. Совершенствование техники прыжка с разбега. Тема 16.6. Прыжки на результат.	54
17	Метание диска	Тема 17.1. Ознакомление с техникой метания диска. Тема 17.2. Обучение держанию и выпусканию снаряда. Тема 17.3. Обучение технике финального усилия. Тема 17.4. Обучение технике метания диска с поворота. Тема 17.5. Совершенствование техники метания диска.	
18	Спортивная тренировка в легкой атлетике	Тема 18.1. Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов. Цели и задачи тренировки. Тема 18.2. Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная части подготовки, их разновидности и содержание. Тема 18.3. Средства, методы и динамика развития силы, быстроты, выносливости, ловкости гибкости и применение их в соответствии с полом, возрастом и уровнем физического развития. Тема 18.4. Дозирование нагрузки. Динамика объема, интенсивности, психической напряженности и координационной сложности нагрузки в тренировочном процессе и их взаимосвязь. Тема 18.5. Разновидности направленности легкоатлетических занятий. Тема 18.6. Врачебный и педагогический контроль. Тема 18.7. Режимы легкоатлета. Утомление и перетренировка. Тема 18.8. Подготовка к тренировочной и соревновательной деятельности. Тема 18.9. Профилактика травматизма.	
	Итого:		**328**

8. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые проекты (работы) не предусмотрены учебными планами.

9. Самостоятельная работа студента

Самостоятельная работа студентов предполагает подготовку докладов по нижеследующей тематике.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины (модуля)	Виды самостоятельной работы студента	Оценочное средство
1	Раздел 1. Основы легкой атлетики как вида спорта	Домашнее задание/ Доклад	Устный опрос
2	Раздел 2. Основы техники безопасности на занятиях по легкой атлетике	Домашнее задание/ Доклад	Устный опрос
3	Раздел 3. Организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике	Домашнее задание/ Доклад	Устный опрос
4	Раздел 4. Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний	Домашнее задание/ доклад	Презентация
5	Раздел 5. Спортивная ходьба.	Домашнее задание/ Доклад	Устный опрос
6	Раздел 6. Метание малого мяча.	Домашнее задание/ Доклад	Устный опрос
7	Раздел 7. Бег на короткие дистанции.	Домашнее задание/ Доклад	Презентация
8	Раздел 8. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Домашнее задание/ Доклад	Презентация
9	Раздел 9. Эстафетный бег.	Домашнее задание/ Доклад	Устный опрос
10	Раздел 10. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Домашнее задание/ Доклад	Презентация
11	Раздел 11. Бег на средние дистанции, кроссовый бег.	Домашнее задание/ Доклад	Презентация
12	Раздел 12. Барьерный бег	Домашнее задание/ Доклад	Устный опрос
13	Раздел 13. Толкание ядра.	Домашнее задание/ Доклад	Презентация
14	Раздел 14. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», «ножницы»	Домашнее задание/ Доклад	Устный опрос
15	Раздел 15. Прыжок в высоту с разбега способом «фосбери-флоп»	Домашнее задание/ Доклад	Устный опрос
16	Раздел 16. Тройной прыжок с разбега.	Домашнее задание/ Доклад	Устный опрос
17	Раздел 17. Метание диска.	Домашнее задание/ Доклад	Устный опрос
18	Раздел 18. Спортивная тренировка в легкой атлетике	Домашнее задание/ Доклад	Устный опрос

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

Самостоятельная работа студентов предполагает тщательное освоение учебной и научной литературы по изучаемой дисциплине.

При изучении основной рекомендуемой литературы студентам необходимо обратить внимание на выделение основных понятий, их

определения, научно-технические основы, узловые положения, представленные в изучаемом тексте.

При самостоятельной работе студентов с дополнительной литературой необходимо выделить аспект изучаемой темы (что в данном материале относится непосредственно к изучаемой теме и основным вопросам).

Дополнительную литературу целесообразно прорабатывать после основной, которая формирует базис для последующего более глубокого изучения темы. Дополнительную литературу следует изучать комплексно, рассматривая разные стороны изучаемого вопроса. Обязательным элементом самостоятельной работы студентов с литературой является ведение необходимых записей: конспекта, выписки, тезисов, планов.

Для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине используются следующее учебно-методическое обеспечение:

а) основная литература:

1. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Краснояр.: СФУ, 2016. - 148 с. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/967799

2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/883774

б) дополнительная литература:

1. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/511522

2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. - - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/432358

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

а) нормативные документы:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" - Консультант Плюс. [Электрон. ресурс].

б) основная литература:

1. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Краснояр.: СФУ, 2016. - 148 с. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/967799

2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с. - Режим доступа:

http://znanium.com/catalog/product/883774

в) дополнительная литература:

1. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/511522

2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. - - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/432358

12. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: http://minstm.gov.ru.
2. Федеральный портал «Российское образование»: http://www.edu.ru.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России: www.olympic.ru
5. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики: www.sport.minstm.gov-ru
6. Министерство по делам молодежи и спорту Республики Татарстан: http://mdms.tatarstan.ru/

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

- Справочная Правовая Система «Консультант Плюс»

Каждый обучающийся в течение всего обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде.

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

Образовательный процесс обеспечивается специальными помещениями, которые представляют собой аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы студентов и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Специальные помещения соответствуют действующим противопожарным правилам и нормам, укомплектованы специализированной мебелью.

Аудитории лекционного типа, оснащенные проекционным оборудованием и техническими средствами обучения, обеспечивающими представление учебной информации большой аудитории, демонстрационным оборудованием.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, обеспечивающей доступ к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде университета.

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

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» - это система приобретения жизненно необходимых качеств, знаний, умений и навыков. Дисциплина является обязательной для всех направлений подготовки бакалавров, а также средством укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной психофизической подготовки конкурентоспособных специалистов сервисной отрасли.

В обеспечении физической культуры студентов лежит комплексный, системный характер образования, воспитания и профессиональной подготовки специалистов, в которых органически сливаются формирование мировоззрения, общественно-политическое, трудовое, нравственное, физическое, эстетическое и другие виды воспитания.

Дисциплина включает в себя воздействие на физиологические системы организма студентов, совершенствование их физических и морально-волевых качеств и психологической устойчивости на нервно-эмоциональную и умственную сферу занимающихся.

Она является процессом планомерного, систематического воздействия на студентов под наблюдением и руководством преподавателей, которые должны сформировать у будущих специалистов понимание социального значения физической культуры и спорта в условиях производственной деятельности и на этой основе сформировать физическую культуру личности. Согласно вышесказанному разработана педагогическая технология формирования физической культуры личности студента.

Достижение поставленной цели предусматривает решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач, соответствующих требованиям государственного образовательного стандарта.

Функциональная модель педагогической технологии формирования физической культуры личности студента представляет собой сложную многокомпонентную систему, элементы которой взаимообусловлены, взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Реализация настоящей рабочей программы по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» осуществляется с учетом состояния учебно-спортивной базы, природно-климатических условий, квалификации и специализации профессорско-преподавательского состава, сложившихся традиций и методов работы, физической подготовленности и состояния здоровья студентов, современных требований к выпускникам ВУЗа.

16. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины для преподавателей, образовательные технологии

Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения дисциплины (модуля):

а) для текущей успеваемости: доклад, практические задания, контрольная работа;

б) для самоконтроля обучающихся: тесты;

в) для промежуточной аттестации: вопросы для зачета.

При реализации различных видов учебной работы по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» используются следующие образовательные технологии:

1) лекции с использованием методов проблемного изложения материала;

№	Занятие в интерактивной форме	Количество часов по заочной форме	
		Лекция	Практич.
1	Тема 1. Основы легкой атлетики как вида спорта Виды: Лекция с демонстрацией видеоматериалов (слайды)	4	-
2	Тема 2. Основы техники безопасности на занятиях по легкой атлетике Виды: Лекция с демонстрацией видеоматериалов (слайды)	2	-
3	Тема 3. Организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике Виды: Лекция с демонстрацией видеоматериалов (слайды)	2	-
	Итого:	6	-

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»
КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Направление подготовки: 38.03.07 Товароведение
Направленность: «Экспертиза качества и безопасности товаров»

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины

Индекс	Формулировка компетенции
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2. Сведения об иных дисциплинах (преподаваемых, в том числе, на других кафедрах) участвующих в формировании данных компетенций

1.2.1 Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплин (прохождения практик):

Физическая культура и спорт

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Волейбол

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Баскетбол

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Футбол

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Адаптивная физическая культура.

1.3. Этапы формирования и программа оценивания контролируемой компетенции

№	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	ОК-8	Раздел 1. Основы легкой атлетики как вида спорта Раздел 2. Основы техники безопасности на занятиях по легкой атлетике Раздел 3. Организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике Раздел 4. Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний Раздел 5. Спортивная ходьба. Раздел 6. Метание малого мяча. Раздел 7. Бег на короткие дистанции. Раздел 8. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Раздел 9. Эстафетный бег. Раздел 10. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Раздел 11. Бег на средние дистанции, кроссовый бег. Раздел 12. Барьерный бег Раздел 13. Толкание ядра. Раздел 14. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», «ножницы» Раздел 15. Прыжок в высоту с разбега способом «фосбери-флоп» Раздел 16. Тройной прыжок с разбега. Раздел 17. Метание диска.	Доклад Практические задания Контрольная работа

№	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Наименование оценочного средства
		Раздел 18. Спортивная тренировка в легкой атлетике	

Процедура оценивания

1. Процедура оценивания результатов освоения программы учебной дисциплины включает в себя оценку уровня сформированности компетенций студента при осуществлении текущего контроля и проведении промежуточной аттестации.

2. Уровень сформированности компетенции определяется по качеству выполненной студентом работы и отражается в следующих формулировках: высокий, хороший, достаточный, недостаточный.

3. При выполнении студентами заданий текущего контроля и промежуточной аттестации оценивается уровень обученности «знать», «уметь», «владеть» в соответствии с запланированными результатами обучения и содержанием рабочей программы дисциплины:

– профессиональные знания студента могут проверяться при ответе на теоретические вопросы, выполнении тестовых заданий, практических работ,

– степень владения профессиональными умениями – при решении ситуационных задач, выполнении практических работ и других заданий.

4. Результаты выполнения заданий фиксируются в баллах в соответствии с показателями и критериями оценивания компетенций. Общее количество баллов складывается из:

– суммы баллов за выполнение практических заданий на выявление уровня обученности «уметь»,

– суммы баллов за выполнение практических заданий на выявление уровня обученности «владеть»,

– суммы баллов за ответы на теоретические и дополнительные вопросы,

5. По итогам текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с показателями и критериями оценивания компетенций определяется уровень сформированности компетенций студента и выставляется оценка по шкале оценивания.

1.4 Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания

Компе-тенции	Показатели оценивания	Критерии оценивания компетенций				
		Высокий (верно и в полном объеме) - 5 б.	Средний (с незначительными замечаниями) - 4 б.	Низкий (на базовом уровне, с ошибками) - 3 б.	Недостаточный (содержит большое количество ошибок, ответ не дан) – 2 б.	Итого
Теоретические показатели						
ОК-8	Знает основы физической культуры и спорта, физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности; *Доклад*	Верно и в полном объеме знает основы физической культуры и спорта, физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности	С незначительными замечаниями знает основы физической культуры и спорта, физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности	На базовом уровне, с ошибками знает основы физической культуры и спорта, физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности	Не знает основы физической культуры и спорта, физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности	*15*
	Знает об организме человека и его функциональных системах, о саморегуляции и совершенствовании организма, адаптации, показателях состояния основных функциональных систем *Доклад*	Верно и в полном объеме знает об организме человека и его функциональных системах, о саморегуляции и совершенствовании организма, адаптации, показателях состояния основных функциональных систем	С незначительными замечаниями знает об организме человека и его функциональных системах, о саморегуляции и совершенствовании организма, адаптации, показателях состояния основных функциональных систем	На базовом уровне, с ошибками знает об организме человека и его функциональных системах, о саморегуляции и совершенствовании организма, адаптации, показателях состояния основных функциональных систем	Не знает об организме человека и его функциональных системах, о саморегуляции и совершенствовании организма, адаптации, показателях состояния основных функциональных систем	
	Знает о здоровье, здоровом образе и стиле жизни, основах жизнедеятельности,	Верно и в полном объеме знает о здоровье, здоровом	С незначительными замечаниями знает о здоровье, здоровом	На базовом уровне, с ошибками знает о здоровье, здоровом	Не знает о здоровье, здоровом образе и стиле жизни, основах	

Компе-тенции	Показатели оценивания	Критерии оценивания компетенций				
		Высокий (верно и в полном объеме) - 5 б.	Средний (с незначительными замечаниями) - 4 б.	Низкий (на базовом уровне, с ошибками) - 3 б.	Недостаточный (содержит большое количество ошибок, ответ не дан) – 2 б.	Итого
	двигательной активности, способах профилактики заболеваний, долголетие *Доклад*	образе и стиле жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности, способах профилактики заболеваний, долголетие	образе и стиле жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности, способах профилактики заболеваний, долголетие	образе и стиле жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности, способах профилактики заболеваний, долголетие	жизнедеятельности, двигательной активности, способах профилактики заболеваний, долголетие	
Практические показатели						
ОК-8	Умеет использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств *Практические задания*	Верно и в полном объеме может использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств	С незначительными замечаниями может использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств	На базовом уровне, с ошибками может использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств	Не может использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств	*15*
	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности *Практические задания*	Верно и в полном объеме может поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	С незначительными замечаниями может поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	На базовом уровне, с ошибками может поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не может поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
	Умеет использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и	Верно и в полном объеме может использовать знания особенностей	С незначительными замечаниями может использовать знания особенностей	На базовом уровне, с ошибками может использовать знания особенностей	Не может использовать знания особенностей функционирования	

Компе-тенции	Показатели оценивания	Критерии оценивания компетенций				
		Высокий (верно и в полном объеме) - 5 б.	Средний (с незначительными замечаниями) - 4 б.	Низкий (на базовом уровне, с ошибками) - 3 б.	Недостаточный (содержит большое количество ошибок, ответ не дан) – 2 б.	Итого
	отдельных его систем под влиянием занятий физической культуры и спорта в различных условиях внешней среды *Практические задания*	функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физической культуры и спорта в различных условиях внешней среды	функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физической культуры и спорта в различных условиях внешней среды	функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физической культуры и спорта в различных условиях внешней среды	человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физической культуры и спорта в различных условиях внешней среды	
			Владеет			
ОК-8	Владеть жизненно важными умениями и навыками *Контрольная работа*	Верно и в полном объеме владеет жизненно важными умениями и навыками	С незначительными замечаниями владеет жизненно важными умениями и навыками	На базовом уровне, с ошибками владеет жизненно важными умениями и навыками	Не владеет жизненно важными умениями и навыками	*20*
	Владеть навыками применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств *Контрольная работа*	Верно и в полном объеме владеет навыками применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств	С незначительными замечаниями владеет навыками применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств	На базовом уровне, с ошибками владеет навыками применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств	Не владеет навыками применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств	
	Владеть навыками применения средств физической культуры для коррекции *Контрольная работа*	Верно и в полном объеме владеет навыками применения средств физической культуры для коррекции	С незначительными замечаниями владеет навыками применения средств физической культуры для коррекции	На базовом уровне, с ошибками владеет навыками применения средств физической культуры для коррекции	Не владеет навыками применения средств физической культуры для коррекции	
	Владеть навыками индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки;	Верно и в полном объеме владеет навыками индивидуального	С незначительными замечаниями владеет навыками индивидуального	На базовом уровне, с ошибками владеет навыками индивидуального	Не владеет навыками индивидуального подхода к применению средств	

Компе-тенции	Показатели оценивания	Критерии оценивания компетенций				
		Высокий (верно и в полном объеме) - 5 б.	Средний (с незначительными замечаниями) - 4 б.	Низкий (на базовом уровне, с ошибками) - 3 б.	Недостаточный (содержит большое количество ошибок, ответ не дан) – 2 б.	Итого
	организации и проведения массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранным видам спорта *Контрольная работа*	подхода к применению средств спортивной подготовки; организации и проведения массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранным видам спорта	подхода к применению средств спортивной подготовки; организации и проведения массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранным видам спорта	подхода к применению средств спортивной подготовки; организации и проведения массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранным видам спорта	спортивной подготовки; организации и проведения массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранным видам спорта	
	ВСЕГО:					*50*

Шкала оценивания:

Оценка	**Баллы**	**Уровень сформированности компетенции**
Зачтено	28-50	достаточный
Не зачтено	27 и менее	недостаточный

2. Типовые контрольные задания для оценки результатов обучения по дисциплине и иные материалы для подготовки к промежуточной аттестации

2.1. Материалы для подготовки к промежуточной аттестации

1. Дайте классификацию видам легкой атлетики.
2. Виды легкой атлетики в программе Олимпийских игр у мужчин и женщин
3. Применение легкоатлетических упражнений
4. Дайте характеристику соревнованиям по легкой атлетике (календарь и виды соревнований).
5. Положение о соревнованиях. Дайте характеристику (составу и структуре) данного положения.
6. Общие правила беговых видов спорта
7. Назовите частные правила в отдельных беговых видах.
8. Перечислите общие правила в прыжках.
9. Расскажите о частных правилах в отдельных прыжковых видах.
10. Общие правила в метаниях
11. Дайте характеристику частным правилам в отдельных видах метаний.
12. Правила соревнований в многоборье
13. Правила соревнований в закрытом помещении
14. Дайте характеристику видов механического движения.
15. Дайте классификацию техники движений.
16. Дайте определение основным понятиям в технике движений (фазы, моменты).
17. Отражение кинематической структуры движений
18. Отражение динамической структуры движений
19. Дайте характеристику взаимосвязи динамической и кинематической структур движений.
20. Пять правил построения техники движений. Назовите цикл движения в спортивной ходьбе и дайте его характеристику.
21. Условия возникновения стартовой силы
22. Сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе
23. Назовите кинематические и динамические характеристики спортивной ходьбы.
24. Отличия спортивной ходьбы от обычной ходьбы
25. Расскажите об особенностях техники спортивной ходьбы в зависимости от конфигурации местности и рельефа
26. Динамические и кинематические структуры техники бега и их взаимосвязь
27. Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.
28. Расскажите об особенностях техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности.

29. Особенности старта и стартового разгона
30. Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.
31. Расскажите о технике барьерного бега и ее особенностях.
32. Рассмотрите вопрос о технике преодоления препятствий.
33. Сходства и отличия в технике барьерного бега и преодоления препятствий у мужчин и у женщин
34. Фазы в различных видах легкоатлетических прыжков
35. Назовите механизм отталкивания в прыжках.
36. Перечислите основные факторы, влияющие на результативность в прыжках.
37. Разновидности техники в прыжках в длину
38. Расскажите о разновидностях техники в прыжках в высоту и об их особенностях.
39. Особенности техники тройного прыжка с разбега. Назовите их.
40. Перечислите особенности техники прыжков с шестом.
41. Назовите сходства и отличия основных параметров динамической и кинематической структур легкоатлетических прыжков.
42. Основные отличия в технике прыжков у мужчин и женщин
43. Перечислите фазы в легкоатлетических метаниях.
44. Факторы влияния на результативность в метаниях
45. Динамическая и кинематическая структуры в метаниях
46. Расскажите об особенностях техники различных видов метаний.
47. Сходства и различия в фазе финального усилия в метаниях
48. Расскажите об особенностях метаний снарядов, обладающих аэродинамическими свойствами.
49. Основные отличия в технической подготовке метателей в зависимости от пола и возраста

Типовые контрольные задания

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев)3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 5×10 м (сек)	14.2	14.6	15.0	15.5	16.0	12.2	12.5	12.8	13.5	14.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
13	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
14	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

Образцы тестовых заданий для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы:

1. Легкая атлетика – это вид спорта, который объединяет упражнения:
а) Ходьба, бег, прыжки, метания и составленные из этих видов многоборья;
б) Ходьба, бег, прыжки и метания;
в) Бег, прыжки, кросс;
г) Ходьба, метания.

2. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?
а) наклоном головы.
б) постановкой стопы на дорожку;
в) углом отталкивания ногой от дорожки;
г) работой рук.

3. К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге?
а) повышению скорости бега;
б) увеличению длины бегового шага;
в) скованности всех движений бегуна;
г) более сильному отталкиванию ногами.

4. Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?
а) сокращает длину бегового шага;
б) способствует выносу бедра вперёд-вверх;
в) увеличивает скорость бега;
г) помогает скоординировать движения.

5. К чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?
а) узкой постановке ступней;
б) незаконченному толчку ногой;
в) свободной работе рук;
г) снижению скорости бега.

6. К чему приводит широкая постановка ступней при беге?
а) улучшению спортивного результата;
б) снижению скорости бега;
в) увеличению длины бегового шага;
г) более сильному толчку ногой.

7. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?
а) стартование, разгон, финиширование; старт,
б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
в) набор скорости, финиш;
г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.

8. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции?
а) с низкого старта;
б) с хода;
в) с высокого старта;
г) с опорой на одну руку.

9. Какой вид прыжков используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?
а) прыжок в длину с разбега;
б) прыжок в высоту с разбега;
в) тройной прыжок;
г) прыжок в длину с места.

10. От чего в основном зависит результат в прыжках в длину с разбега?
а) максимальной скорости разбега и отталкивания;
б) быстрого выноса маховой ноги;
в) способа прыжка;
г) одновременной работе рук при отталкивании.

Литература для подготовки к зачету:

а) нормативные документы:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" - Консультант Плюс. [Электрон. ресурс].

б) основная литература:

1. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Краснояр.: СФУ, 2016. - 148 с. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/967799

2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/883774

в) дополнительная литература:

1. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - Режим

доступа: http://znanium.com/catalog/product/511522

2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. - - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/432358

Промежуточная аттестация

2.2. Комплект билетов для проведения промежуточной аттестации

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ «РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»

КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

Направление подготовки: 38.03.07 Товароведение

Направленность: «Экспертиза качества и безопасности товаров»

Дисциплина: «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Легкая атлетика»

БИЛЕТ № 1

1. Дайте классификацию видам легкой атлетики.
2. Виды легкой атлетики в программе Олимпийских игр у мужчин и женщин
3. Применение легкоатлетических упражнений

БИЛЕТ № 2

1. Дайте характеристику соревнованиям по легкой атлетике (календарь и виды соревнований).
2. Положение о соревнованиях. Дайте характеристику (составу и структуре) данного положения.
3. Общие правила беговых видов спорта

БИЛЕТ № 3

1. Назовите частные правила в отдельных беговых видах.
2. Перечислите общие правила в прыжках.
3. Расскажите о частных правилах в отдельных прыжковых видах.

БИЛЕТ № 4

1. Общие правила в метаниях
2. Дайте характеристику частным правилам в отдельных видах метаний.
3. Правила соревнований в многоборье

БИЛЕТ № 5

1. Правила соревнований в закрытом помещении
2. Дайте характеристику видов механического движения.
3. Дайте классификацию техники движений.

Промежуточная аттестация
Комплект тестовых заданий для проведения зачета по дисциплине

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ «РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»
КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

Направление подготовки: 38.03.07 Товароведение
Направленность: «Экспертиза качества и безопасности товаров»
Дисциплина: «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Легкая атлетика»

Тестовые задания для проверки уровня обученности ЗНАТЬ:

1. К чему приводит широкая постановка ступней при беге?
а) улучшению спортивного результата;
б) снижению скорости бега;
в) увеличению длины бегового шага;
г) более сильному толчку ногой.

2. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?
а) стартование, разгон, финиширование; старт,
б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
в) набор скорости, финиш;
г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.

3. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции?
а) с низкого старта;
б) с хода;
в) с высокого старта;
г) с опорой на одну руку.

4. Какой вид прыжков используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?
а) прыжок в длину с разбега;
б) прыжок в высоту с разбега;
в) тройной прыжок;
г) прыжок в длину с места.

5. От чего в основном зависит результат в прыжках в длину с разбега?
а) максимальной скорости разбега и отталкивания;
б) быстрого выноса маховой ноги;
в) способа прыжка;

г) одновременной работе рук при отталкивании.

6. Куда осуществляется приземление в прыжки в длину с разбега?
а) на маты;
б) в песок;
в) в воду;
г) в прыжковую яму.

7. Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копьё) вышел за пределы сектора?
а) разрешается дополнительный бросок;
б) результат засчитывается;
в) попытка засчитывается, а результат нет;
г) спортсмен снимается с соревнований.

Тестовые задания для проверки уровня обученности УМЕТЬ, ВЛАДЕТЬ:

1. Чему равна длина бровки на стадионе стандартных размеров?
а) 398 м;
б) 400 м;
в) 399 м;
г) 401 м.

2. Какой контроль над физической нагрузкой при самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой является наиболее эффективным?
а) по частоте дыхания;
б) по самочувствию;
в) по частоте сердечных сокращений;
г) по чрезмерному потоотделению.

3. Как называется способ прыжка в высоту с разбега, когда переход через планку осуществляется спиной к ней?
а) перешагивание;
б) волна;
в) перекат;
г) перекидной.

4. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относят:
а) бег на 5000 м;
б) кросс;
в) марафонский бег;
г) бег на 100 м.

5. Какое из перечисленных упражнений относится к циклическим?
а) бег;
б) кувырок;
в) прыжок;
г) метание.

6. В беге на длинные дистанции основным физическим качеством, определяющим успех, является:
а) быстрота;
б) сила;
в) выносливость;
г) ловкость.

7. Кросс – это:
а) бег с ускорением;
б) бег по пересеченной местности;
в) бег по искусственной дорожке стадиона;
г) разбег перед прыжком.

8. Из круга в легкой атлетике метают:
а) диск;
б) копье;
в) ядро;
г) мяч.

2.3. Критерии оценки для проведения зачета по дисциплине

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если:

1. Студент в течение семестра посещал лекции и практические занятия.
2. Студент выполнил все домашние задания ведущего преподавателя.
3. Студент выполнил программу СРС в полном объеме.
4. На зачете студент показал высокий, средний или низкий уровень сформированности компетенции, знание материала, вынесенного на зачетную сессию, понимание теоретических основ принятия управленческих решений; понятий и методов, определяющих процессы принятия решений; инструменты и средства обоснования и поддержки управленческих решений.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он показал недостаточный уровень сформированности компетенции, не выполнил домашние задания, программу СРС, дал неправильный ответ хотя бы на один из основных вопросов, сделал большое количество ошибок в ответе, не понимает сущности излагаемых вопросов; дает неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы.

2.4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания по дисциплине

Общая процедура оценивания определена Положением о фондах оценочных средств.

1. Процедура оценивания результатов освоения программы дисциплины включает в себя оценку уровня сформированности общекультурных и профессиональных компетенций студента, уровней обученности: «знать», «уметь», «владеть».

2. При сдаче зачета:

– профессиональные знания студента могут проверяться при ответе на теоретические вопросы, при выполнении тестовых заданий, практических работ;

– степень владения профессиональными умениями, уровень сформированности компетенций (элементов компетенций) – при решении ситуационных задач, выполнении практических работ и других заданий.

3. Результаты промежуточной аттестации фиксируются в баллах. Общее количество баллов складывается из следующего:

– до 60% от общей оценки за выполнение практических заданий,
– до 30% оценки за ответы на теоретические вопросы,
– до 10% оценки за ответы на дополнительные вопросы.

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»
КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Направление подготовки: 38.03.07 Товароведение
Направленность: «Экспертиза качества и безопасности товаров»

1. Материалы для текущего контроля

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»
КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

КОМПЛЕКТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Легкая атлетика»

Таблица балльно-рейтинговой системы оценки физической подготовленности студентов

I КУРС

Баллы	**Лёгкая атлетика**			
	Челночный бег 6х9м (с)		Скоростно-силовой тест по Абалакову (выпрыгивание вверх) (см)	
	юн.	дев.	юн.	дев.
10	13,0	16,1	66	46
8	13,8	16,6	60	42
6	14,8	17,2	55	38
4	15,7	17,7	50	36
2	16,7	18,3	40	34

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если задание выполнено верно и в полном объеме;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если задание выполнено с незначительными замечаниями;
- оценка «удовлетворительно» выставляется, если задание выполнено на базовом уровне, но с ошибками;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если содержится большое количество ошибок, задание не выполнено.

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»
КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

ТЕМЫ ДОКЛАДОВ

(для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий)

по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Легкая атлетика»

1. Легкая атлетика в Древней Греции.
2. Легкая атлетика в Республике Татарстан.
3. Представительство легкой атлетики в олимпийском движении современности.
4. История возникновения и эволюция техники отдельных видов легкой атлетики.
5. Создание структуры и функции Российской Федерации в легкой атлетике.
6. Биографии выдающихся легкоатлетов.
7. Анализ роста спортивных достижений в различных видах легкой атлетики.
8. Прикладное значение легкой атлетики.
9. Факторы, определяющие достижения высокого результата в легкой атлетике.
10. Календарь и Положение о соревнованиях, виды соревнований, характер, типы и разновидности соревнований.
11. Работа судейской коллегии в легкой атлетике при проведении соревнований.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если задание выполнено верно и в полном объеме;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если задание выполнено с незначительными замечаниями;
- оценка «удовлетворительно» выставляется, если задание выполнено на базовом уровне, но с ошибками;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если содержится большое количество ошибок, задание не выполнено.

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»
КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

КОМПЛЕКТ ВОПРОСОВ ДЛЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Легкая атлетика»

Вариант 1.

1. Легкая атлетика в дореволюционной России.
2. Развитие легкой атлетики после Великой Октябрьской Социалистической революции.

Вариант 2.

1. Перечислите неблагоприятные психические состояния, возникающие при занятиях легкой атлетикой.
2. Укажите причины травматизма на занятиях легкой атлетикой.

Вариант 3.

1. Предупреждение травматизма на занятиях легкой атлетикой.
2. Предупреждение травматизма при занятиях избранным видом легкой атлетикой.

Вариант 4.

1. Требования техники безопасности и гигиены к местам занятий легкой атлетикой и спортивному инвентарю, спортивным сооружениям.
2. Способы предупреждения травматизма при занятиях легкой атлетикой.

Вариант 5.

1. Классификация и характер соревнований по легкой атлетике.
2. Календарь соревнований по легкой атлетике.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если задание выполнено верно и в полном объеме;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если задание выполнено с незначительными замечаниями;
- оценка «удовлетворительно» выставляется, если задание выполнено на базовом уровне, но с ошибками;

- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если содержится большое количество ошибок, задание не выполнено.