

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Юрченко Дмитрий Владимирович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 20.09.2023 13:54:10  
Уникальный программный ключ:  
feaf174667a9e97527abe3faedc50f6e5a4966ff8f62946030b79d8576ec4345

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
НОВОРОССИЙСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПЯТИГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



**«УТВЕРЖДЕНО»**  
Директор НФ ФГБОУ ВО «ПГУ»  
Д.В. Юрченко  
«29» августа 2023 г.

**«СОГЛАСОВАНО»**  
Заместитель директора по учебной  
работе и информатизации  
Е.А. Неверова  
«29» августа 2023 г.

Кафедра иностранных языков и социально-гуманитарных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФКиС.ДВ.01.03 «ЛЕГКОАТЛЕТическая ПОДГОТОВКА»**

Направление подготовки  
45.03.02 «Лингвистика»  
Направленность (профиль) программы  
«Теория и методика преподавания иностранных языков и культур»

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры  
Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

Новороссийск 2023

**Имнаев Ш.А., Шиянова Г.В., Некрасова К.Н.** Рабочая программа дисциплины «Легкоатлетическая подготовка». – Новороссийск: НФ ПГУ, 2023.- 24 с.

Рабочая программа дисциплины составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 45.03.02 «Лингвистика» и содержит: наименование дисциплины, перечень планируемых результатов обучения, соотношенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, указание места дисциплины в структуре образовательной программы, ее объем в зачетных единицах с указанием часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них часов и видов учебных занятий, перечень основной и дополнительной учебной литературы, учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся, ресурсов сети «Интернет», информационных технологий необходимых для освоения дисциплины, фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся, описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

**Рецензент:** кафедра физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пятигорский государственный университет».

**Согласовано с работодателями:**

<i>№</i>	<i>ФИО</i>	<i>Должность, место работы</i>
1.	Кольцук Е.В.	Директор МАОУ гимназия № 2
2.	Меликян А.С.	Учитель английского языка МАОУ гимназия № 2

© Ш.А.Имнаев, 2023  
© Г.В.Шиянова, 2023  
© К.Н.Некрасова, 2023  
© НФ ПГУ, 2023

**Содержание**

1. Объекты и виды профессиональной деятельности, профессиональные задачи, которые будут готовы решать обучающиеся, освоившие программу бакалавриата
2. Цель освоения дисциплины
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине
  - 3.1. Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины
  - 3.2. Матрица формирования компетенций по дисциплине
4. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО
5. Объем дисциплины
6. Содержание дисциплины
  - 6.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)
  - 6.2. Темы и содержание занятий лекционного и семинарского типа
  - 6.3. Темы и содержание учебных занятий в форме самостоятельной работы
7. Образовательные технологии
8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине
  - 8.1. Система оценки сформированности составляющих компетенций
  - 8.2. Паспорт фонда оценочных средств
  - 8.3. Типовые контрольные задания, оцениваемые показатели и критерии оценивания составляющих компетенций, шкалы оценивания и методические материалы, определяющие процедуры оценивания
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины
12. Организация образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

## **1. Объекты и виды профессиональной деятельности, профессиональные задачи, которые будут готовы решать обучающиеся, освоившие программу бакалавриата**

1.1. Объекты профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата по направлению подготовки 45.03.02 «Лингвистика» и направленности (профилю) «Теория и методика преподавания иностранных языков и культур»: теория иностранных языков; теория и методика преподавания иностранных языков и культур; теория межкультурной коммуникации; лингвистические компоненты электронных информационных систем; иностранные языки и культуры стран изучаемых языков.

1.2. Виды профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся: лингводидактическая, научно-исследовательская.

1.3. Профессиональные задачи, которые будут готовы решать обучающиеся, освоившие программу бакалавриата по направлению подготовки 45.03.02 «Лингвистика» и направленности (профилю) «Теория и методика преподавания иностранных языков и культур»:

а) лингводидактическая деятельность:

– применение на практике действующих образовательных стандартов и программ;

– использование учебно-методических материалов, современных информационных ресурсов и технологий;

– применение современных приемов, организационных форм и технологий воспитания, обучения и оценки качества результатов обучения;

– проведение информационно-поисковой деятельности, направленной на совершенствование профессиональных умений в области методики преподавания.

б) научно-исследовательская деятельность:

– выявление и критический анализ конкретных проблем межкультурной коммуникации, влияющих на эффективность межкультурных и межъязыковых контактов, обучения иностранным языкам;

– участие в проведении эмпирических исследований проблемных ситуаций и диссонансов в сфере межкультурной коммуникации;

– апробация (экспертиза) программных продуктов лингвистического профиля.

## **2. Цель дисциплины**

Целью освоения дисциплины является формирование социально-личностных компетенций обучающихся, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

#### 3.1. Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины, и индикаторы их достижения

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование составляющих следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки:

Планируемые результаты освоения образовательной программы (компетенции), формируемые в рамках дисциплины	Индикаторы достижения компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает основы и правила здорового образа жизни, значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности и применяет навыки организации здорового образа жизни и спортивных занятий	Обучающийся, освоивший дисциплину, будет: <b>знать:</b> значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности. <b>уметь:</b> применять навыки организации здорового образа жизни и спортивных занятий. <b>владеть:</b> основами и правилами здорового образа жизни.

#### 3.2. Матрица формирования компетенций по дисциплине

Этап / семестр	Планируемый уровень формирования компетенции (репродуктивный, базовый, повышенный)	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Формы контроля (Т – текущий контроль, П – промежуточная аттестация) и оценочные средства для промежуточной аттестации.
УК-7.1. Понимает основы и правила здорового образа жизни, значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности и применяет навыки организации здорового образа жизни и спортивных занятий			

1- 8 семестр	Базовый	Обучающийся, освоивший дисциплину, будет: <b>знать:</b> значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности. <b>уметь:</b> применять навыки организации здорового образа жизни и спортивных занятий. <b>владеть:</b> основами и правилами здорового образа жизни.	Текущий контроль Тесты для оценки физической и технической подготовленности 1.2. Тесты для контроля знаний Тесты (1-8) 2. Письменные работы Промежуточная аттестация 1. Тесты (1.1,1.2, 1.3,1.4,1.5,1.6,1.7, 1.8) 2. Тесты для оценки двигательных умений 3. Компетентностно- ориентированные проектные задания(задания 1,2, 3, 4, 5, 6, 7, 8) 4. Устный опрос(8 семестр)
--------------	---------	--	--

#### 4. Место дисциплины в структуре ОПОПВО

Дисциплина относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту образовательной программы, изучается обучающимися очной формы обучения в 1-8 семестрах.

Логическая и содержательно-методическая взаимосвязь наблюдается со следующими дисциплинами (практиками): «Физическая культура и спорт», «Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений».

#### 5. Объем дисциплины

	для очной формы обучения	Для заочной формы обучения
<b>Объем дисциплины в зачетных единицах</b>		
<b>Объем дисциплины в академических часах</b>	<b>328</b>	
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе:</b>	<b>253,9</b>	<b>328</b>
- занятия лекционного типа, в том числе:		
- практическая подготовка		
- занятия семинарского типа (семинары, практические, лабораторные), в том числе:	<b>252</b>	<b>17,2</b>
- практическая подготовка		
- контактная работа в ходе подготовки и защиты курсовой работы		
-консультация (предэкзаменационная)		
-промежуточная аттестация по дисциплине		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>57,3</b>	<b>311</b>
<b>Контроль</b>	<b>16,8</b>	<b>7,8</b>
<b>Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр (ы)</b>	Зачет - 1-7 семестр Экзамен – 8 семестр	Экзамен – 8 семестр

## 6. Содержание дисциплины

### 6.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

Очная форма обучения

№	Наименование разделов (тем дисциплины)	Контактная работа обучающихся с преподавателем, с учетом интерактивных занятий (час.)									
		Тип занятий									Контактная работа в ходе подготовки и защиты
		Занятия лекционного типа, из них	Практическая подготовка (из зр.3)	Занятия семинарского типа							
				Семинары, из них	Практическая подготовка (из зр.5)	Практические, из них	Практическая подготовка (из зр.7)	Лабораторные, из них	Практическая подготовка (из зр.9)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
	<b>Семестр 1</b>										
1.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой					4					
2.	Спортивная ходьба					4					
3.	Бег на короткие дистанции					4					
4.	Бег на средние дистанции					4					
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики					4					
6.	Контрольные нормативы					4					
	<b>Семестр 2</b>										
1.	Бег на короткие дистанции					6					
2.	Прыжок в длину с разбега					6					
3.	Метание малого мяча					4					
4.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики					6					
5.	Контрольные нормативы					2					
	<b>Семестр 3</b>										
1.	Спортивная ходьба					4					
2.	Бег на короткие дистанции					4					

3.	Бег на средние дистанции					4				
4.	Прыжок в длину с места					4				
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики					4				
6.	Контрольные нормативы					4				
<b>Семестр 4</b>										
1.	Бег на короткие дистанции					6				
2.	Прыжок в длину с разбега					6				
3.	Метание малого мяча					4				
4.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики					6				
5.	Контрольные нормативы					2				
<b>Семестр 5</b>										
1.	Спортивная ходьба					6				
2.	Бег на короткие дистанции					6				
3.	Бег на средние дистанции					6				
4.	Прыжок в длину с места					6				
5.	Легкоатлетические эстафеты					6				
6.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики					6				
7.	Контрольные нормативы					6				
<b>Семестр 6</b>										
1.	Бег на короткие дистанции					10				
2.	Прыжок в длину с разбега					10				
3.	Метание малого мяча					10				
4.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики					10				
5.	Контрольные нормативы					2				
<b>Семестр 7</b>										
1.	Спортивная ходьба					6				

2.	Бег на короткие дистанции					6				
3.	Бег на средние дистанции					6				
4.	Прыжок в длину с места					6				
5.	Легкоатлетические эстафеты					6				
6.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики					6				
7.	Контрольные нормативы					6				
<b>Семестр 8</b>										
1.	Бег на короткие дистанции					6				
2.	Бег на средние дистанции					6				
3.	Прыжок в длину с места					6				
4.	Метание малого мяча					6				
5.	Контрольные нормативы					6				

## 6.2. Темы и содержание занятий лекционного и семинарского типа очная форма обучения

Наименование темы	Содержание	Активные и интерактивные формы проведения занятий
<b>Тема 1. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой</b>	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и после окончания проведения занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Первая помощь при травмах.	

<p><b>Тема 2.</b> <b>Спортивная</b> <b>ходьба</b></p>	<p>Выполнение упражнений на месте: ходьба с прямыми ногами; ходьба широким шагом споворотом таза вокруг вертикальной оси. Изучение движения ног: ходьба по прямой линии по отметкам; по кругу или «змейкой». Изучение движения ног и туловища: ходьба с изменением положения рук, туловища (руки сцеплены за головой, на груди). Техника ходьбы: старт, стартовое ускорение, ходьба на дистанции, финиширование. Ходьба на короткие, средние и длинные дистанции. Специальные упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60 м.). Совершенствование (ходьба различных отрезков с разной скоростью в координации). Прохождение дистанции на результат.</p>	<p>Рефераты-презентации</p>
<p><b>Тема 3. Бег на</b> <b>короткие ди-</b> <b>станции</b></p>	<p>Бег на дистанцию 100 м. техника бега: низкий старт; стартовое ускорение; бег на дистанции; финиширование. Специальные упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60 м.): бег с ускорением с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени; бег прыжковыми шагами. Бег с изменением скорости. Контрольный бег 60-100 м. бег на дистанцию 200; 400 м. знакомство с особенностями бега по повороту. Низкий старт в повороте. Бег по кругу. Стартовые ускорения. Бег с различной интенсивностью на отрезках от 150 до 250 м. контрольный бег 200; 400 м. на результат.</p>	<p>Рефераты-презентации</p> <p>Мини-проекты</p> <p>Компетентностно-ориентированное задание</p>
<p><b>Тема 4. Бег на</b> <b>средние ди-</b> <b>станции</b></p>	<p>Бег 800; 1000; 1500; 2000; 3000 м. без учета времени. Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции в среднем темпе по прямой, по виражу, финиширование. Техника постановки ноги на грунт. Ускорения по прямой и виражу. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног; упражнения для развития силы, быстроты, выносливости. Упражнения на дыхание и расслабление.</p>	<p>Рефераты-презентации</p> <p>Мини-проекты</p> <p>Компетентностно-ориентированное задание</p>
<p><b>Тема 5.</b> <b>Прыжок в</b> <b>длину с места</b></p>	<p>Обучение технике прыжка. Напрыгивание на планку. Отталкивание. Полет. Приземление. Серийные прыжки. Прыжки с места в яму с песком. Прыжки в яму через препятствие с места. Отталкивание с места с выведением таза. То же, с движением рук. Прыжки в яму с тумбы. Выполнение прыжка с места в прыжковую яму на результат.</p>	<p>Рефераты-презентации</p>

<b>Тема 6. Прыжок в длину с разбега</b>	Знакомство с техникой прыжка: рассказ, показ; выполнение пробных попыток. Серийные прыжки. Изучение отталкивания: имитация постановки ноги на отталкивание: отталкивание с шага, с 2-х, с 3-х, с 5-ти шагов. Прыжки в шаге серийно, отталкиваясь на каждый 3, 5 шаг. Напрыгивание на планку. Разбег. Подбор оптимальной длины и скорости разбега. Полет. Для изучения полетной фазы выполнять отталкивание с тумбы; прыжки через барьер, прыжки с доставкой подвешенного предмета. Приземление. Приземление на согнутые ноги с использованием ориентира для приземления. Прыжки с короткого и полного разбега.	Рефераты-презентации
<b>Тема 7. Метание малого мяча</b>	Знакомство с техникой, рассказ, показ. Метание мяча с места в цель, стоя лицом, стоя боком. Хлестообразное движение кисти: имитация, упражнения с выпуском снаряда. Финальное усилие(положение «натянутого лука»), метание мяча с места на дальность. Выполнение бросковых шагов под счет с имитацией метания; выполнение бросковых шагов самостоятельно с увеличением скорости 8 передвижения. Пробегание отрезков 10-20 м. скоростными шагами; метание с отведением и ускоренным разбегом.	Рефераты-презентации
<b>Тема 8. Подвижные игры с элементами легкой атлетики</b>	Игры малой, средней и большой подвижности с элементами легкой атлетики.	Рефераты-презентации
<b>Тема 9. Контрольные нормативы</b>	Выполнение тестов ОФП для мониторинга уровня физической подготовленности студентов.	

### 6.3. Темы и содержание учебных занятий в форме самостоятельной работы

<b>Наименование темы</b>	<b>Виды самостоятельной работы</b>
<b>Тема 1. Спортивная ходьба</b>	1. Работа с основной и дополнительной литературой. 2. Выполнение стандартизированных тестов 3. Выполнение письменной работы (реферата, докладов, сообщений) с предоставлением ответа в печатном виде 4. Подготовка презентации. 5. Выполнение физических упражнений для совершенствования техники спортивной ходьбы
<b>Тема 2. Бег на короткие дистанции</b>	1. Работа с основной и дополнительной литературой. 2. Выполнение стандартизированных тестов 3. Выполнение письменной работы (реферата, докладов, сообщений) с предоставлением ответа в печатном виде 4. Подготовка презентации. 5. Выполнение физических упражнений для совершенствования техники бега на короткие дистанции.

<b>Тема 3. Бег на средние дистанции</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа с основной и дополнительной литературой.</li> <li>2. Выполнение стандартизированных тестов</li> <li>3. Выполнение письменной работы (реферата, докладов, сообщений) с предоставлением ответа в печатном виде</li> <li>4. Подготовка презентации.</li> <li>5. Выполнение физических упражнений для совершенствования техники бега на средние дистанции</li> </ol>
<b>Тема 4. Прыжок в длину с места</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа с основной и дополнительной литературой.</li> <li>2. Выполнение стандартизированных тестов</li> <li>3. Выполнение письменной работы (реферата, докладов, сообщений) с предоставлением ответа в печатном виде</li> <li>4. Подготовка презентации.</li> <li>5. Выполнение физических упражнений для совершенствования техники прыжка в длину с места.</li> </ol>
<b>Тема 5. Прыжок в длину с разбега</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа с основной и дополнительной литературой.</li> <li>2. Выполнение стандартизированных тестов</li> <li>3. Выполнение письменной работы (реферата, докладов, сообщений) с предоставлением ответа в печатном виде</li> <li>4. Подготовка презентации.</li> <li>5. Выполнение физических упражнений для совершенствования техники прыжка в длину с разбега.</li> </ol>
<b>Тема 6. Метание малого мяча</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа с основной и дополнительной литературой.</li> <li>2. Выполнение стандартизированных тестов</li> <li>3. Выполнение письменной работы (реферата, докладов, сообщений) с предоставлением ответа в печатном виде</li> <li>4. Подготовка презентации.</li> <li>5. Выполнение физических упражнений для совершенствования техники прыжка метания малого мяча</li> </ol>
<b>Тема 7. Легкоатлетические эстафеты</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа с основной и дополнительной литературой.</li> <li>2. Выполнение стандартизированных тестов</li> <li>3. Выполнение письменной работы (реферата, докладов, сообщений) с предоставлением ответа в печатном виде</li> <li>4. Подготовка презентации.</li> <li>5. Выполнение физических упражнений для совершенствования техники эстафетного бега</li> </ol>
<b>Тема 8. Подвижные игры с элементами легкой атлетики</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа с основной и дополнительной литературой.</li> <li>2. Выполнение стандартизированных тестов</li> <li>3. Выполнение письменной работы (реферата, докладов, сообщений) с предоставлением ответа в печатном виде</li> <li>4. Подготовка презентации.</li> </ol>

## 7. Образовательные технологии

При изучении дисциплины информационные технологии применяются в следующих случаях:

- выступление на практических занятиях;
- демонстрация дидактических материалов с использованием мультимедийных технологий;
- использование электронной образовательной среды университета;
- использование информационно-справочного обеспечения, такого как: он-лайн-словари, справочники;

- использование специализированных справочных систем (электронных учебников, виртуальных экскурсий и справочников),
- использование на занятиях электронных изданий (проведение практического занятия с использованием слайд-презентаций, графических объектов, видео-, аудиоматериалов (через Интернет);
- организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты, форумов.

## **8. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **8.1. Система оценки сформированности составляющих компетенций**

Планирование оценки результатов обучения при проектировании образовательной программы осуществлялось на основе современного подхода к оцениванию компетенций, представленного в работах А.И. Чучалина, А.В. Епихина, Е.А. Муратовой и др., согласно которому под компетенцией понимается готовность выпускника (мотивация и личностные качества) проявить способности (знания, умения и опыт) для успешного ведения профессиональной или иной деятельности в определённых условиях (проблема, задача, ресурсы для их решения). Эти условия определяют статус контрольного задания, выполняемого обучающимся. Каждое контрольное задание имеет свой уровень новизны решаемых задач, обеспеченности необходимыми для решения ресурсами и требует таким образом различной степени самостоятельности действий обучающихся. Комбинация этих трех факторов определяет уровень сложности выполняемого контрольного задания. Таким образом, критериями достижения результатов обучения выступают условия. Успешное выполнение более сложного контрольного задания, т.е. проявление компетенции в более сложных условиях свидетельствует о более высоком уровне ее сформированности.

Все контрольные задания, входящие в фонд оценочных средств по дисциплине, в соответствии с моделью оценки результатов обучения, разработанной сотрудниками Учебно-консультационного центра на основе методологии В.П. Беспалько и применяемой в рамках ФЭПО (федерального интернет-экзамена в сфере профессионального образования, портал i.exam), делятся на три блока (Приложение б):

- блок 1: задания на выявление знания и понимания (оценка когнитивного компонента компетенции) и отдельных элементов умений (деятельностного компонента); предполагающие минимальные показатели уровня новизны решаемых задач, максимальный уровень начальной обеспеченности ресурсами и соответственно требующие минимальной самостоятельности действий обучающихся;
- блок 2: учебные (практические) задания на применение знаний (типовые, требующие применения типовых действий), предназначенные для оценки деятельностного компонента компетенции на уровне умений по образцу; предполагающие средние показатели уровня новизны решаемых задач, начальной обеспеченности ресурсами и самостоятельности действий обучающихся;

– блок 3: комплексные практические задания на применение полученных знаний, умений и навыков в квазиреальных профессиональных и жизненных ситуациях, предназначенные для оценки деятельностного компонента компетенции на уровне комплексных умений и практических навыков, предполагающие максимальные показатели уровня новизны решаемых задач, минимальный уровень начальной обеспеченности ресурсами и требующие соответственно максимальной самостоятельности действий обучающихся.

Оценка составляющих компетенций осуществляется с помощью балльно-рейтинговой системы оценки. Рейтинговая оценка формируется в результате накопления рейтинговых баллов в течение семестра. Показатели учебного рейтинга студента в течение семестра определяются на основе формулы:

$$R = (V_{ст.} / V_{max}) \times 100 \%,$$

где R – рейтинговая оценка

V ст. – количество набранных баллов на момент оценки

V max – максимальное возможное по дисциплине количество баллов на момент оценки.

Балльно-рейтинговое оценивание осуществляется в ходе текущего контроля в соответствии с Положением о порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся НФ ПГУ.

Пересчет рейтинговых процентов в итоговую оценку по учебной дисциплине производится по следующей шкале:

- «отлично», если рейтинговая оценка студента больше либо равна 90 %;
- «хорошо», если рейтинговая оценка студента находится в интервале 75-89 %, включая границы интервала;
- «удовлетворительно», рейтинговая оценка студента находится в интервале 60-74 %, включая границы интервала;
- «неудовлетворительно», если рейтинговая оценка студента ниже либо равна 59 %.

Оценка результатов обучения и сформированности составляющих компетенций осуществляется с помощью специальной карты (Приложение 6).

Для определения уровня сформированности составляющих компетенций используется модифицированная модель оценки результатов обучения, разработанная сотрудниками Учебно-консультационного центра на основе методологии В.П. Беспалько и применяемая в рамках ФЭПО (федерального интернет-экзамена в сфере профессионального образования, портал i.exam):

№	Планируемый УССК	Оцениваемые компоненты компетенции	Блоки ОС	Критерии оценки	УССК по результатам оценки (вывод)
1	II. Репродуктивный	Когнитивный и ценностный	Блок 1 ЭО Ц	Менее 70% баллов за контрольные задания (КЗ) блока 1 и по результатам (Т1+ЭОЦ).	Критический
				70% и более баллов за КЗ блока 1 и по результатам (Т1+ЭОЦ).	Репродуктивный

2	Ш. Базовый	Ценностный, когнитивный и деятельностный на уровне умений по образцу.	Блок 1 Блок 2 ЭО Ц	Менее 70% баллов за КЗ блоков 1, 2 и по результатам (Т1+ЭОЦ).	Критический
				70% и более баллов за КЗ блока 1; менее 70% баллов за КЗ блока 2. Более или менее 70 % баллов по результатам (Т1+ЭОЦ).	Репродуктивный
				70% и более баллов за КЗ блока 2 и по результатам (Т1+ЭОЦ); менее 70% баллов за КЗ блока 1.	Базовый
				70% и более баллов за КЗ блоков 1, 2 и по результатам (Т1+ЭОЦ).	
3	IV. Повышенный	Ценностный, когнитивный и деятельностный на уровне комплексных умений и овладения практическими навыками.	Блок 1 Блок 2 Блок 3 ЭО Ц	Менее 70% баллов за КЗ блоков 1, 2, 3 и по результатам (Т1+ЭОЦ).	Критический
				70% и более баллов за КЗ блока 1; менее 70 % баллов за КЗ блоков 2, 3 и по результатам (Т1+ЭОЦ).	Репродуктивный
				70% и более баллов за КЗ блоков 1 и 2; менее 70 % баллов за КЗ блока 3. Более или менее 70 % баллов по результатам (Т1+ЭОЦ).	Базовый
				70% и более баллов за КЗ блоков 1, 3 и по результатам (Т1+ЭОЦ); меньше 70 % баллов за КЗ блока 2.	Повышенный
				70% и более баллов за КЗ блоков 2, 3 и по результатам (Т1+ЭОЦ); меньше 70 % баллов за КЗ блока 1.	

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Образовательная деятельность по учебной дисциплине проводится в форме контактной и самостоятельной работы. Оценка сформированности компетенций осуществляется во время текущей и промежуточной аттестации.

Контактная работа может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться в электронной *информационно-образовательной среде* и включать в себя:

- практические занятия,
- текущий контроль;
- промежуточную аттестацию.

Контактная работа предполагает использование активных и интерактивных образовательных технологий, способствующих проявлению творческих, исследовательских способностей обучающийся, поиску новых идей для решения различных задач по дисциплине. Активные и интерактивные образовательные технологии ориентированы на взаимодействие обучающегося с преподавателем и друг с другом.

*На учебных занятиях практического типа* обучающиеся по предложенному заранее преподавателем плану работают в группах или индивидуально для выполнения практических заданий.

*Текущий контроль* осуществляется в течение семестра и представляет собой оценку компетенций, сформированных на занятиях и в ходе самостоятельного изучения студентами учебного материала.

*Промежуточная аттестация* предполагает оценку качества освоенной студентом дисциплины или ее отдельного этапа в форме зачета.

*Самостоятельная работа* обучающийся по дисциплине подразделяется на самостоятельную работу обучающегося под непосредственным руководством и контролем преподавателя; самостоятельную работу, которую обучающийся организует по своему усмотрению, без непосредственного руководства и контроля со стороны преподавателя.

*Работа в электронной информационно-образовательной среде* как информационной системе комплексного назначения, обеспечивающей реализацию дидактических возможностей информационно-коммуникационных технологий в процессе обучения, является важной составляющей как контактной, так и самостоятельной работы, осуществляется под руководством и контролем преподавателя. Для работы в электронной *информационно-образовательной среде* обучающемуся необходимо зарегистрироваться и найти соответствующую изучаемую дисциплину, представленную теоретическим материалом, практическими заданиями в виде тестов, ситуационных задач, тем для написания творческих работ, заполнения схем, таблиц и др. Доступ к материалам электронного учебного курса может быть ограничен по времени и количеству попыток. В ходе выполнения заданий в электронной *информационно-образовательной среде* обучающиеся знакомятся с оценкой собственных результатов по дисциплине, могут задавать вопросы преподавателю, прикреплять рецензии на работы своих товарищей, участвовать в работе форумов и чатов с преподавателем и одноклассниками по вопросам изучения дисциплины.

В процессе реализации дисциплины используются следующие виды самостоятельной работы:

1. *Работа с основной и дополнительной литературой*, которую желательно проводить по следующим этапам:

- общее ознакомление с произведением в целом по его оглавлению;
- беглый просмотр всего содержания;
- чтение в порядке последовательности расположения материала;
- выборочное чтение какой-либо части произведения;
- выписка представляющих интерес материалов.

При изучении литературы по выбранной теме используется не вся информация, в ней заключенная, а только та, которая имеет непосредственное отношение к теме занятия практического типа и является потому наиболее ценной и полезной. Таким образом, критерием оценки прочитанного является возможность его практического использования в учебной работе.

Работая над каким-либо частным вопросом или разделом, необходимо видеть его связь с проблемой в целом, а, рассматривая широкую проблему, уметь делить ее на части, каждую из которых продумывать в деталях.

2. *Компетентностно-ориентированные задания, в том числе мини-проекты (научно-исследовательская) работа* – работа, нацеленная на овладение обучающимися определенным универсальным набором способов деятельности. В процессе подготовки мини-проектов обучающемуся необходимо придерживаться следующих критериев:

- 1) актуальность, научная новизна, защищенность и обоснованность идеи проекта
  - 2) степень разработанности проекта, логичность, аргументированность, фундаментальность и практикоориентированность выводов, использование оригинальных методик в ходе решения поставленных задач
  - 3) инновационный характер и/или практическая ориентированность проекта и его перспективность для конкретной сферы деятельности человека
  - 4) степень реального / планируемого внедрения результатов проекта в практическую деятельность

3. *Письменная работа (научно-исследовательская) работа (реферат, доклад, сообщение)* - одна из форм самостоятельной работы обучающийся, способствующая углублению знаний, выработке устойчивых навыков самостоятельной работы. В процессе подготовки творческих заданий обучающемуся необходимо продемонстрировать высокую степень самостоятельности, умение логически обрабатывать материал, умение самостоятельно сравнивать, сопоставлять и обобщать материал, умение классифицировать материал по тем или иным признакам, умение высказывать свое отношение к описываемым явлениям и событиям, умение давать собственную оценку какой-либо работы и др.

В письменной работе материал должен быть изложен логично, последовательно, четко и конкретно излагаться предмет исследования, в полной мере даваться определение того или иного понятия. Обучающемуся необходимо показать роль и значение изучаемого вопроса, его место в системе теоретических положений и кате-

горий. Весьма ценным в работе является подкрепление теоретических выводов фактами практической деятельности, примерами из реальной практики. Обязательно должны присутствовать элементы полемики.

Письменная работа должна быть размещена обучающийся в электронной *информационно-образовательной среде* или представлена на занятии. На занятии обучающийся в течение 5-7 минут должен кратко изложить основные положения своей работы. После доклада он отвечает на вопросы. На основе обсуждения написанного и доложенного обучающемуся выставляется соответствующая оценка.

4. *Тестирование* предполагает выполнение обучающимся стандартизированных заданий или особым образом связанных между собой заданий, в которых необходимо выбрать один или несколько предлагаемых ответов на поставленные вопросы (задания). Тестирование может быть бланковым или проводиться в электронной *информационно-образовательной среде*.

5. *Презентация* представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов, сопровождающую выступление докладчика. Презентацию удобнее всего подготовить в программе MS PowerPoint. Количество слайдов - пропорционально содержанию и продолжительности выступления (например, для 5-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов). Слайды подготавливаются на основе использования фактического или иллюстративного материала (таблиц, графиков, фотографий и пр.).

6. *Подготовка к промежуточной аттестации* является заключительным этапом изучения всей дисциплины или ее части и преследуют цель проверить полученные обучающимся знания.

Конкретные задания, используемые для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, представлены в отдельном документе «Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине», прилагаемом к рабочей программе.

В ходе освоения дисциплины в зависимости от набранных баллов у обучающихся формируется кумулятивная рейтинговая оценка (максимум - 100 %).

## **10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **Основная, дополнительная учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины**

Автор, название, год издания	Эл. издание (адрес в ЭИОС)	Печатное издание (кол-во экземпляров в библиотеке)
------------------------------	-------------------------------	---

а) Основная литература		
<b>Тычинин, Н. В.</b> Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н. В. Тычинин. - Воронеж: Воронеж. гос. ун-т инженер. технолог., 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - студенты вузов. - ISBN 978-5-00032-250-5.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482033">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482033</a>	
<b>Забелина, Л. Г.</b> Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Л. Г. Забелина, Е. Е. Нечунаева. - Новосибирск: НГТУ, 2010. - 59 с. - студенты вузов. - ISBN 978-5-7782-1448-4.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=228993">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=228993</a>	
б) Дополнительная литература		
<b>Врублевский, Е. П.</b> Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Спорт, 2016. - 241 с. : ил. - студенты вузов. - ISBN 978-5-9907240-3-7.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459995">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459995</a>	
в) Интернет-Ресурсы		
	Адрес ресурса в сети интернет	Режим доступа
Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>	
История Олимпийских игр	<a href="https://www.olympichistory.info/">https://www.olympichistory.info/</a>	
Министерство спорта РФ	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>	
ЭБС "Университетская библиотека on-line"	<a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>	
ЭБС "ЮРАИТ"	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>	
УБД ООО "ИВИС"	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>	

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование учебной аудитории	Описание материально-технической базы учебной аудитории
<p>Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации – спортивный зал МБОУ СОШ №29 г. Новороссийск, Краснодарский край.</p> <p>Открытый стадион, Краснодарский край, г. Новороссийск, МБОУ СОШ №19</p>	<p><b>Малый спортивный зал:</b>  волейбольные мячи: 15;  баскетбольные мячи: 17;  футбольные мячи: 10;  обручи: 11;  гиря (16 кг): 1;  весы медицинские: 1;  гантели 20 кг профессиональные: 2;  гиря (24 кг): 1;  гиря (32): 1;  гриф для штанги: 2;  диски: 5кг – 2, 10кг – 2, 15кг – 2, 20кг – 2, 25кг – 2;  кольца баскетбольные: 6;  сетки баскетбольные: 6;  щиты баскетбольные (стекло центральное): 2;  щиты баскетбольные: 4;  мешок для бокса: 1; тонометр: 2;  мячи медные большие: 6;  насосы: 2;  ракетки для бадминтона: 22;  ракеток для настольного тенниса: 22; ростомер: 1;  шведская стенка «тренажер с крепежом»: 10;  воланы для бадминтона: 40;  сетки волейбольные: 2;  фишки футбольные: 20;  шарики для настольного тенниса: 40;  тренажер «Стойка + скамья для жима лежа»: 1; комплект тренажеров «Атлант»: 3;  штанг олимпийских (180 кг): 14;  канатов для перетягиваний: 1;  стоик под штанги (горизонтальные): 1; стартовых колодок: 3;  растяжки: 10;  вышка волейбольная: 1;  колонка музыкальная: 1; ролики для пресса: 2;  столик для прыжков в высоту: 1;  барьеров тренировочных: 2;  секундомеров: 3;  форм для волейбола (муж): 12; форм для волейбола (жен): 12; форм для баскетбола (муж): 12; форм для баскетбола (жен): 12; форм для футбола: 16;  форм для легкой атлетики: 10;</p>

## **12. Организация образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

*Для лиц с нарушением слуха* возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

*Для лиц с нарушением зрения* допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

*Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата*, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

### Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения			
			Оценка «неудовлетворительно» / «не зачтено» 0-59% от тах рейтинговой оценки контроля	Оценка «удовлетворительно» / «зачтено» 60-74% от тах рейтинговой оценки контроля	Оценка «хорошо» / «зачтено» 75-89% от тах рейтинговой оценки контроля	Оценка «отлично» / «зачтено» 90-100% от тах рейтинговой оценки контроля
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает основы и правила здорового образа жизни, значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности и применяет навыки организации здорового образа жизни и спортивных занятий	<b>знать:</b> значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности	Незнание либо отрывочное представление учебно-программного материала; изложение учебного материала неполное, бессистемное, препятствующее усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки, неисправляемые даже с помощью преподавателя; бессистемное выделение случайных признаков изученного; неумение	Фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала; допускаются отдельные существенные ошибки, исправленные с помощью преподавателя; затруднения при выполнении существенных признаков изученного, при выявлении причинно-следственных связей и формулировке выводов	Знание основных проблем программы; изложение полученных знаний в устной, письменной и /или графической форме, полное, системное, в соответствии с требованиями учебной программы; допускаются отдельные несущественные ошибки, исправляемые студентом после указания преподавателя на них; выделение существенных признаков изученного с помощью операций анализа и синтеза; выявления причинно-следственных связей; формулировка выводов и обобщений, в которых могут быть отдельные несущественные ошибки; подтверждение	Глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретной дисциплины; изложение полученных знаний в устной, письменной и /или графической форме, полное, системное, в соответствии с требованиями учебной программы; допускаются единичные несущественные ошибки, самостоятельно исправляемые студентами; выделение существенных признаков изученного

			производить простейшие операции анализа и синтеза; делать обобщения, выводы.		изученного известными фактами и сведениями.	с помощью операций анализа и синтеза; выявление причинно-следственных связей; формулировка выводов и обобщений; свободное оперирование известными фактами и сведениями с использованием сведений из других предметов
		<b>уметь:</b> применять навыки организации здорового образа жизни и спортивных занятий	Испытывает значительные затруднения при применении умений (выполнении действий); затрудняется прокомментировать выполненные действия (умения) и/или допускает грубые ошибки, затрудняется отвечать на вопросы преподавателя; неумение логически корректно и аргументировано излагать материал.	Применяет умение (выполняет действие) в знакомой ситуации (по алгоритму, с опорой на подсказки преподавателя); в комментариях, выполняемых действий имеются незначительные пропуски, негрубые ошибки, могут быть затруднения в ответах на вопросы преподавателя; стремление логически определенно и последовательно изложить материал.	Применяет умение (выполняет действие) на практике, возможны незначительные ошибки, которые студент сам исправляет; комментирует выполняемые действия не всегда полно, могут быть небольшие затруднения при ответах на вопросы преподавателя; в целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение материала.	Свободно применяет умение (выполняет действие) на практике, в различных ситуациях; свободно комментирует выполняемые действия (умения), отвечает на вопросы преподавателя; логически корректное и убедительное изложение материала.
		<b>владеть:</b> основами и правилами здорового образа	Не владеет концептуально-понятийным аппаратом и	Испытывает затруднения в использовании научно-понятийного аппарата и терминологии	Умело использует концептуально-понятийный аппарат в процессе анализа	Свободно владеет концептуально-понятийным аппаратом, научным

		жизни	<p>терминологией; затрудняется при выполнении ситуационных /практических задач, в выполнении своей роли, работа проводится с опорой на преподавателя или других студентов.</p>	<p>дисциплины; способен решать лишь наиболее легкие ситуативные /практические задачи. При решении ситуативных/практических задач используется прежний опыт и не применяются новые методики; студент обнаруживает слабую взаимосвязь теории с практическими задачами.</p>	<p>основных проблем программы; способен решать легкие и средней тяжести ситуационные /практические задачи, Использует методы исследований в объеме, превышающий обязательный минимум. В основном обнаруживает взаимосвязь теории с практическими задачами.</p>	<p>языком терминологией соответствующей научной области; способен решать ситуационные /практические задачи повышенной сложности с использованием современных рациональных методик. Использует методы исследований в объеме, необходимом для практической деятельности, убедительно увязывает теоретические аспекты с практическими задачами.</p>
--	--	-------	--	--	--	--

