МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Глазовский инженерно-экономический институт (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова»
(ГИЭИ (филиал) ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»)

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
_____ А.В. Золотов
26.02 2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 3DA273AA38C240BA869FA062FFFB332C
Владелец: Золотов Алексей Васильевич
Действителен: с 29.07.2026 до 22.10.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Лёгкая атлетика

направление подготовки: **15.03.05 – Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств**

направленность (профиль): Технологии цифрового проектирования и производства в машиностроении ехнология машиностроения

уровень образования: **бакалавриат**

форма обучения: **очная**

общая трудоемкость дисциплины составляет: **328 (часов)**

Кафедра «Машиностроение и информационные технологии»

Составитель: Повышев Д.В.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств» и рассмотрена на заседании кафедры.

Протокол от 07.02.2026 г. № 2

Заведующий кафедрой  А.Г. Горбушин

07.02.2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Количество часов рабочей программы и формируемые компетенции соответствуют учебному плану по направлению подготовки 15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств», профиль «Технологии цифрового проектирования и производства в машиностроении».

Протокол заседания учебно-методической комиссии от 26 февраля 2026 г. № 6

Председатель учебно-методической комиссии ГИЭИ

 А.Г. Горбушин

Руководитель образовательной программы  А.В. Овсянников

26.02.2026 г.

Аннотация к дисциплине

Название дисциплины	Физическая культура и спорт, элективная дисциплина (модуль). Лёгкая атлетика
Направление (специальность) подготовки	15.03.05 - Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств
Направленность (профиль/программа/специализация)	Технологии цифрового проектирования и производства в машиностроении
Место дисциплины	Дисциплина по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» ООП
Трудоемкость (з.е. / часы)	328 часов
Цель изучения дисциплины	Целью преподавания дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и к будущей жизни и профессиональной деятельности. Готовности к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Содержание дисциплины (основные разделы и темы)	Легкая атлетика. Спортивные игры.
Форма промежуточной аттестации	зачет

1. Цели и задачи дисциплины:

Целью преподавания дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и к будущей жизни и профессиональной деятельности. Готовности к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи дисциплины:

– формирование понимания социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

– формирование знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, 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 жизни;

– создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы

Умения, приобретаемые в ходе освоения дисциплины

№ п/п У	Умения
1.	применять средства и методы физического воспитания при организации самостоятельных занятий для сохранения и укрепления здоровья, регулирования физической работоспособности, активного отдыха

Навыки, приобретаемые в ходе освоения дисциплины

№ п/п	Навыки
1.	основами правильной техники жизненно важных двигательных умений и навыков
2.	навыками самостоятельного воспитания двигательных способностей
3.	навыками самоконтроля

Компетенции, приобретаемые в ходе освоения дисциплины

Компетенции	Индикаторы	Знания	Умения	Навыки
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Уметь: применять средства и методы физического воспитания при организации самостоятельных занятий для сохранения и укрепления здоровья, регулирования физической работоспособности, активного отдыха.	-	1	-
	УК-7.3. Владеть: основами правильной техники жизненно важных двигательных умений и навыков; навыками самостоятельного воспитания двигательных способностей; навыками самоконтроля.	-	-	1,2,3

3. Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина относится к дисциплинам по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» ООП.

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсах, в 1,2,3,4,5,6 семестрах.

Изучение дисциплины базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных при освоении дисциплин (модулей): Физическая культура (среднее (полное) общее образование).

Перечень последующих дисциплин (модулей), для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной (модулем): Физическая культура и спорт.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Структура дисциплин

№ п/п	Раздел дисциплины. Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*	Всего часов на раздел	Семестр	Распределение трудоемкости раздела (в часах) по видам учебной работы					Содержание самостоятельной работы
				контактная				СРС	
				лк	пр	лаб	КЧА		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Легкая атлетика	274	1-6	-	274	-		-	Сам. работа не предусмотрена
2.	Спортивные игры	34	1-6	-	34	-		-	Сам. работа не предусмотрена
3.	Контрольные упражнения	20	1-6	-	20	-		-	Сам. работа не предусмотрена
4.	Зачет		1-6						Зачет выставляется на основе результатов текущего контроля
	Итого:	328			328				

4.2. Содержание разделов курса и формируемых в них компетенций

№ п/п	Раздел Дисциплины *В таблице приводится только наименование разделов (выделила на примере 2 разделов)*	Коды компетенции и индикаторов	Знания	Умения	Навыки	Форма контроля
1	**Легкая атлетика.**	УК-7.2, 7.3	-	1	1,2,3	Практические работы
2	**Спортивные игры.**	УК-7.2, 7.3	-	1	1,2,3	Практические работы
3	**Контрольные упражнения.**	УК-7.3	-	-	1,2,3	Тестирование

4.3. Наименование тем лекций, их содержание и объем в часах

Лекции не предусмотрены учебным планом.

4.4.Наименование тем практических занятий, их содержание и объем в часах

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических работ	Трудоем-кость (час)
1.	1	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Обучение ОРУ(общеразвивающим упражнений) легкоатлета. Обучение СБУ (специальным беговым упражнениям).	**2**
2.	1	Обучение ОРУ(общеразвивающим упражнений)легкоатлета. Обучение СБУ (специальным беговым упражнениям). Обучение техники бега на короткие дистанции.	**2**
3.	1	Продолжить обучение ОРУ легкоатдета и СБУ. Обучение техники бега на короткие дистанции по прямой.	**2**
4.	1	Продолжить учить СБУ. Обучение техники бега на короткие дистанции по виражу. Развитие скоростно-силовых качеств(работа с набивными мячами).	**2**
5.	1	Обучение низкому старту.	**2**
6.	1	Обучение низкому старту и стартовому разгону по прямой .	**2**
7.	1	Обучение низкому старту и разгону по виражу.	**2**

8.	1	Продолжить учить технике бега на короткие дистанции. Продолжить учить низкому старту. Обучение стартовому разгону с набеганием на финиш.	**2**
9.	1	Обучение эстафетному бегу. Передача и приём эстафетной палочки во время хотьбы и медленного бега. Совершенствование СБУ.	**2**
10.	1	Обучение передачи эстфеты палочки на максимальной скорости в зоне передачи. Эстафета по кругу с передачей эстафетной палочки	**2**
11.	1	Продолжить учить передаче эстафетной палочки.	**2**
12.	2	Игровая.	**2**
13.	1	Обучение технике бега на средней дистанции.	**2**
14.	1	Обучение технике бега на средней дистанции с равномерной и переменной скоростью.	**2**
15.	1	Обучение переменному бегу – фартлек.	**2**
16.	2	Спортивная игра. ОФП.	**2**
17.	1	Продолжить учить СБУ. Обучение технике прыжка в длину с места.	**2**
18.	1	Контрольное занятие. Прыжки в длину с места.	**2**
19.	1	Обучение высокому старту.	**2**
20.	1	Совершенствование высокого старта.	**2**
21.	1	Продолжить учить технике бега на средние дистанции с выходом с высокого старта, с равномерной и переменной скоростью.	**2**
22.	1	Обучение техники тройного прыжка с места.	**4**
23.	2	Спортивные игры, ОФП.	**2**
24.	1	Обучение техники прыжка в высоту с разбега, способом «фосбери-флоп».	**2**
25.	1	Обучение техники прыжка через планку и приземление, способом «фосбери-флоп». (Переход через планку и приземление)	**2**
26.	1	Обучение прыжка в высоту с короткого разбега.	**2**
27.	1	Обучение техники отталкивания с дугообразного разбега.	**2**
28.	1	Обучение прыжку в высоту способом «фосбери-флоп» с полного разбега.	**2**
29.	1	Контрольное занятие. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».	**2**
30.	2	Спортивные игры, ОФП.	**2**
31.	3	Приём контрольных нормативов.	**4**
32.	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Влияние легкой атлетики на развитие физической подготовленности. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	**2**
33.	1	Совершенствование СБУ, ОФП.	**2**
34.	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование низкого старта. Обучение переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.	**6**
35.	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Обучение техники и тактики эстафетного бега. Отработка передачи эстафетной палочки.	**2**

36	1	Контрольное занятие. Бег с низкого старта. (60 м, 100 м.)	**2**
37	2	Спортивные игры, ОФП	**2**
38	1	Круговая тренировка.	**2**
39	1	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	**2**
40	1	Кроссовая подготовка.	**2**
41	1	Обучение темповому бегу и бегу с переменной скоростью по пересеченной местности и стадиону.	**2**
42	2	ОФП. Спортивные игры.	**2**
43	1	Фартлек по пересеченной местности	**2**
44	1	Круговая тренировка.	**2**
45	1	Обучение специальным упражнениям барьериста.	**2**
46	1	Обучение техники барьерного бега. Ходьба и бег через барьеры. Прыжки через барьеры.	**4**
47	1	Совершенствование барьерного бега.	**4**
48	2	ОФП. Спортивные игры.	**2**
49	1	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение технике отталкивания в длину с разбега.	**6**
50	1	Обучение отталкиванию с короткого разбега - фазе полета (согнув ноги) и технике приземления.	**4**
51	1	Продолжить учить технике прыжка в длину способом «согнув ноги».	**4**
52	1	Контрольное занятие. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	**2**
53	1	Круговая тренировка.	**2**
54	2	Спортивные игры, ОФП.	**2**
55	3	Прием контрольных нормативов.	**4**
56	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Развитие физических качеств. Самоконтроль на занятиях по физической культуре.	**2**
57	1	Продолжить учить низкому старту. Стартовый разгон по прямой и виражу. Продолжить учить переходу от стратового разбега к бегу по дистанции.	**6**
58	1	Совершенствование стартового разбега по виражу, выход с виража на прямую, финиширование.	**2**
59	1	Продолжить учить прыжку в длину с места. ОФП.	**2**
60	1	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Кросс по пересеченной местности. Переменный и повторный бег.	**4**
61	1	Совершенствование высокого старта. ОФП.	**2**
62	1	Продолжить обучение технике передачи и приема эстафетной палочки в эстафете по кругу.	**2**
63	1	Совершение техники передачи и приема эстафетной палочки на высокой скорости.	**2**
64	2	Спортивная игра. ОФП.	**2**
65	1	Круговая тренировка.	**2**
66	1	Обучение прыжку в длину с разбега способом «прогнувшись».	**2**
67	1	Продолжить обучение технике прыжка в длину «прогнувшись» (фаза отталкивания, полета, приземления) с короткого разбега.	**6**
68	1	Продолжить учить техники прыжка в длину способом «прогнувшись» с полного разбега.	**2**

69	1	Контрольное занятие. Прыжки в длину способом «прогнувшись»	**2**
70	1	Круговая тренировка. ОФП.	**2**
71	2	Спортивные игра. ОФП	**2**
72	1	Учить технике бега на средние дистанции по пересеченной местности.	**2**
73	1	Учить переменному бегу на средние длинные дистанции-фартлек.	**2**
74	1	Совершенствование техники бега через барьеры. Ходьба, бег , прыжки через барьеры. ОФП.	**2**
75	1	Продолжить учить бегу через барьеры с низкого старта.	**2**
76	1	Контрольное занятие.Бег с низкого старта через барьеры.	**2**
77	1	Круговая тренировка.ОФП.	**2**
78	2	Спортивная игра.	**2**
79	1	Продолжить учить прыжку в высоту фосбери флоп.	**6**
80	3	Прием контрольных нормативов.	**4**
81	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Планирование тренировочного процесса.	**2**
82	1	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.Переменный ,повторный, интервальный бег по стадиону и пересеченной местности .ОФП.	**10**
83	1	Совершенствование высокого и низкого старта.	**4**
84	1	Кроссовый бег (более 8 км) с элементами самоконтроля.	**2**
85	1	Обучение технике бега с препятствиями (дистанция 3000 м) Преодоление барьера, преодоление ямы с водой. Отработка техники и тактики бега.	**4**
86	1	Совершенствование темпового бега и фартлека.	**4**
87	1	Совершенствование прыжка в длину с места и тройного прыжка с места.	**4**
88	2	Спортивная игра, ОФП.	**2**
89	1	Совершенствование низкого и высокого старта	**4**
90	1	Круговая тренировка.	**2**
91	1	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».	**4**
92	1	Эстафетнй бег.	**2**
93	1	Круговая тренировка.	**2**
94	2	Спортивная игра.	**2**
95	1	Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись».	**4**
96	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	**4**
97	1	Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».	**4**
98	2	Спортивная игра.	**2**
99	3	Прием контрольных нормативов	**4**
100	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	**2**
101	1	Развитие скоростных качеств, скоростной выносливости посредством бега на короткие дистанции (переменный, повторный и интервальный бег). Совершенствование техники высокого, низкого старта. Развитие прыгучести посредством совершенствования прыжка в длину с места и тройного прыжка с места.	**10**
102	1	Контрольное занятие. Бег 100 м, прыжок в длину с места.	**2**
103	1	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом	**8**

		«согнув ноги» и «прогнувшись».	
104	1	Контрольное занятие.	**2**
105	1	Совершенствование техники приема и передачи эстафетной палочки.	**4**
106	1	Эстафета.	**2**
107	2	Спортивная игра. ОФП.	**2**
108	1	Кросс (6-8 км) по пересеченной местности с элементами самоконтроля.	**2**
109	1	Темповый бег.	**2**
110	1	Контрольное занятие. Бег по пересеченной местности на результат (1000-2000 м).	**2**
111	1	Фартлек.	**2**
112	2	Спортивная игра, ОФП.	**2**
113	1	Совершенствование прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».	**10**
114	1	Контрольное занятие. Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп».	**2**
115	1	Круговая тренировка. ОФП.	**2**
116	1	Совершенствование техники бега через барьеры.	**2**
117	2	Спортивная игра.	**2**
118	3	Прием контрольных нормативов.	**4**
	Всего		**328**

4.5.Наименование тем лабораторных работ, их содержание и объем в часах

Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

5. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине.

Для контроля результатов освоения дисциплины проводятся*:*

– тестирование:

1. Тестирование уровня физической подготовленности.

– Практические работы.

1. Оценка техники выполнения физических упражнений.

Примечание: Оценочные материалы приведены в приложении к рабочей программе дисциплины.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины – зачет *(без оценки)*.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература

1. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.Ф. Пшеничников. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с. — 978-5-9227-0386-0. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19345.html

2. Караван А.В. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. В. Караван, И. С. Москаленко, О. А. Сафонова, Д. В. Сафонов. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 85 с. — 978-5-9227-0574-5. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49959.html

б) дополнительная литература

1. Кравчук, В. И. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика») / В. И. Кравчук. — Электрон. текстовые данные. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2013. — 184 c. — 978-5-94839-402-5. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/56428.html

2. Забелина, Л. Г. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. Г. Забелина, Е. Е. Нечунаева. — Электрон. текстовые данные. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2010. — 59 c. — 978-5-7782-1448-4. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/44667.html

3. Онгарбаева, Д. Т. Легкая атлетика с методикой преподавания [Электронный ресурс] : учебное пособие / Д. Т. Онгарбаева, Г. Б. Мадиева, Е. А. Алимханов. — Электрон. текстовые данные. — Алматы : Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. — 100 c. — 978-601-04-0593-6. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/58702.html

в) методические указания

1. Капралова А.М., Анисимова А.Ю., Дресвянникова С.В. Стретчинг на занятиях по Физической культуре в вузе: учебно-методическое пособие. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ. – 2018, 56 с.

г) перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks http://istu.ru/material/elektronno-bibliotechnaya-sistema-iprbooks
2. Электронный каталог научной библиотеки ИжГТУ имени М.Т. Калашникова Web ИРБИС http://94.181.117.43/cgi-bin/irbis64r_12/cgiirbis_64.exe?LNG=&C21COM=F&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS
3. Национальная электронная библиотека - http://нэб.рф.
4. Мировая цифровая библиотека - http://www.wdl.org/ru/
5. Международный индекс научного цитирования Web of Science – http://webofscience.com.
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – https://elibrary.ru/defaultx.asp
7. Справочно-правовая система КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/

д) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

1. Microsoft Office (лицензионное ПО)
2. LibreOffice (свободно распространяемое ПО)
3. Doctor Web (лицензионное ПО)

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

1. Лекционные занятия.

Учебные аудитории для лекционных занятий укомплектованы мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории (наборы демонстрационного оборудования (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

2. Практические занятия.

- стадион ;
- спортивный зал ;

3. Самостоятельная работа

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интеренет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде ИжГТУ имени М.Т. Калашникова:

- научная библиотека ИжГТУ имени М.Т. Калашникова;
- помещения для самостоятельной работы обучающихся.

При необходимости рабочая программа дисциплины (модуля) может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для обучения с применением дистанционных образовательных технологий. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

Лист согласования рабочей программы дисциплины (модуля) на учебный год

Рабочая программа дисциплины утверждена на ведение учебного процесса в учебном году:

Учебный год	***«Согласовано»:*** *заведующий кафедрой,* *ответственной за РПД* *(подпись и дата)*
2028 – 2029	
2029 – 2030	

Приложение

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Глазовский инженерно-экономический институт (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательногоучреждения высшего образования
«Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова»
(ГИЭИ (филиал) ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»)

Оценочные средства

по дисциплине
«Физическая культура и спорт, элективная дисциплина (модуль).
Легкая атлетика»

направление (специальность) __15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств _____
код, наименование – полностью

направленность (профиль/
программа/специализация) _« Технологии цифрового проектирования и производства в машиностроении»
наименование – полностью

уровень образования: бакалавриат

форма обучения: очная

общая трудоемкость дисциплины составляет: 328 часов

1. Оценочные средства

Оценивание формирование компетенций производится на основе результатов обучения, приведенных в п. 2 рабочей программы и ФОС. Связь разделов компетенций, индикаторов и форм контроля (текущего и промежуточного) указаны в таблице 4.2 рабочей программы дисциплины

Оценочные средства соотнесены с результатами обучения по дисциплине и индикаторами достижения компетенций представлены ниже.

№ п/п	Коды компетенции и индикаторов	Результат обучения *(знания, умения и навыки)*	Формы текущего и промежуточного контроля
1	УК-7.2. Уметь: применять средства и методы физического воспитания при организации самостоятельных занятий для сохранения и укрепления здоровья, регулирования физической работоспособности, активного отдыха.	У1: применять средства и методы физического воспитания при организации самостоятельных занятий для сохранения и укрепления здоровья, регулирования физической работоспособности, активного отдыха.	Практические работы. Тестирование.
2	УК-7.3. Владеть: основами правильной техники жизненно важных двигательных умений и навыков; навыками самостоятельного воспитания двигательных способностей; навыками самоконтроля.	Н1: основами правильной техники жизненно важных двигательных умений и навыков. Н2: навыками самостоятельного воспитания двигательных способностей Н3: навыками самоконтроля.	Практические работы. Тестирование. Зачет.

Типовые задания для оценивания формирования компетенций

Наименование: зачет

Перечень требований для проведения зачета:

По итогам промежуточной формы контроля набрано от 84 до 96 баллов.

Критерии оценки:

Приведены в разделе 2

Наименование: тестирование.

***Представление в ФОС*:** перечень заданий

Варианты заданий:

Тесты для определения уровня физической подготовленности в 1 семестре

Виды упражнений		Оценка		
		5	4	3
Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	Мужчины	15	12	10
Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	18	12	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+11	+8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Мужчины	48	37	33
	Женщины	43	35	32
Бег 30 метров	Мужчины	4.4	4.6	4.9
	Женщины	4.9	5.1	5.3
Прыжок с места	Мужчины	2.40	2.30	2.20
	Женщины	2.00	1.90	1.80
Бег 200 метров	Мужчины	28.5	29.0	29.5
	Женщины	33.5	34.0	34.5

Тесты для определения уровня физической подготовленности в 2 семестре

Виды упражнений		Оценка		
		5	4	3
Бег 3000 метров	Мужчины	12.00	13.40	14.30
Бег 2000 метров	Женщины	10.50	12.30	13.10
Бег 100 метров.	Мужчины	13.1	14.1	14.4
	Женщины	16.4	17.4	17.8
Прыжок в длину с места	Мужчины	240	225	210
	Женщины	195	180	170
Прыжки на скакалке за 1 минуту	Мужчины	160	150	140
	Женщины	160	150	140
Сгибание разгибание рук	Мужчины	25	23	21
	Женщины	20	18	15
Приседания за 30 секунд	Мужчины	30	28	26
	Женщины	30	28	26

Тесты для определения уровня физической подготовленности в 3 семестре

Виды упражнений		Оценка		
		5	4	3
Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	Мужчины	15	12	10
Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	18	12	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+11	+8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Мужчины	48	37	33
	Женщины	43	35	32
Челночный бег	Мужчины	7.7	7.9	8.1
	Женщины	8.4	8.6	8.8
Приседания на одной ноге	Мужчины	12	10	8
	Женщины	12	10	8
Бег 1000 метров	Мужчины	3.50	4.00	4.10
	Женщины	1.50	2.00	2.10

Тесты для определения уровня физической подготовленности в 4 семестре

Виды упражнений		Оценка		
		5	4	3
Бег 3000 метров	Мужчины	12.00	13.40	14.30
Бег 2000 метров	Женщины	10.50	12.30	13.10
Бег 100 метров.	Мужчины	13.1	14.1	14.4
	Женщины	16.4	17.4	17.8
Прыжок в длину с места	Мужчины	240	225	210
	Женщины	195	180	170
Прыжки на скакалке за 1 минуту	Мужчины	160	150	140
	Женщины	160	150	140
Сгибание разгибание рук	Мужчины	25	23	21
	Женщины	20	18	15
Приседания за 30 секунд	Мужчины	30	28	26
	Женщины	30	28	26

Тесты для определения уровня физической подготовленности в 5 семестре

Виды упражнений		Оценка		
		5	4	3
Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	Мужчины	15	12	10
Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	18	12	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+11	+8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Мужчины	48	37	33
	Женщины	43	35	32
Бег 30 метров	Мужчины	4.4	4.6	4.9
	Женщины	4.9	5.1	5.3
Прыжок в длину с места	Мужчины	2.40	2.30	2.20

	Женщины	2.00	1.90	1.80
Бег 200 метров	Мужчины	28.5	29.0	29.5
	Женщины	33.5	34.0	34.5

Тесты для определения уровня физической подготовленности в 6 семестре

Виды упражнений		Оценка		
		5	4	3
Бег 3000 метров	Мужчины	12.00	13.40	14.30
Бег 2000 метров	Женщины	10.50	12.30	13.10
Бег 100 метров.	Мужчины	13.1	14.1	14.4
	Женщины	16.4	17.4	17.8
Прыжок в длину с места	Мужчины	240	225	210
	Женщины	195	180	170
Прыжки на скакалке за 1 минуту	Мужчины	160	150	140
	Женщины	160	150	140
Сгибание разгибание рук	Мужчины	25	23	21
	Женщины	20	18	15
Приседания за 30 секунд	Мужчины	30	28	26
	Женщины	30	28	26

Критерии оценки:
Приведены в разделе 2

Наименование: практические работы
***Представление в ФОС*:** перечень заданий
Варианты заданий:

1. Выполнить физические упражнения, представленные преподавателем, показав удовлетворительный уровень владения техникой двигательного действия.
2. Выполнить физические упражнения в объеме и с интенсивностью, регламентированными преподавателем.

Критерии оценки:
Приведены в разделе 2

2. Критерии и шкалы оценивания

Для контрольных мероприятий (текущего контроля) устанавливается минимальное и максимальное количество баллов в соответствии с таблицей. Контрольное мероприятие считается пройденным успешно при условии набора количества баллов не ниже минимального.

Результат обучения по дисциплине считается достигнутым при успешном прохождении обучающимся всех контрольных мероприятий, относящихся к данному результату обучения.

Разделы дисциплины	***Форма контроля***	***Количество баллов***	
		min	***max***
1-7, 9-33	Практические работы (сумма баллов)	66	66
8	Тестирование (сумма баллов)	18	30
	Итого	84	96

При оценивании результатов практической работы по дисциплине в ходе текущего контроля успеваемости используются следующие критерии. Минимальное количество баллов выставляется обучающемуся при выполнении всех показателей, допускаются несущественные неточности в технике выполнения упражнений.

При оценивании результатов тестирования используются следующие критерии:

Наименование, обозначение	***Показатели выставления минимального количества баллов***
Практические работы	Задания выполнены на оценку «3». Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения техникой двигательных действий.
Тестирование	Задания выполнены на оценку «3». Продемонстрирован удовлетворительный уровень физической подготовленности.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

Итоговая оценка по дисциплине может быть выставлена на основе результатов текущего контроля с использованием следующей шкалы:

Оценка	***Набрано баллов***
«зачтено»	84-96
«не зачтено»	0-83