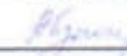


Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Технологический институт – филиал ФГБОУ ВО
Ульяновская государственная сельскохозяйственная академия

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по учебной и
воспитательной работе

 И.А. Авдони́на
«07» мая 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Направление подготовки: 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов.

Профиль подготовки: «Автомобили и автомобильное хозяйство»

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения : очная, заочная

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

знание научно-биологических, педагогических 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, 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;

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» относится к дисциплинам по выбору блока Б1.В.ДВ.12.02. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов, изучается в 1 -6 семестрах при очной, и в 1 год при заочной формах обучения.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» базируется на знаниях, полученных в рамках школьного курса физической культуры.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общекультурной компетенции:

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

В результате освоения содержания дисциплины студент должен

знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Матрица формирования компетенции по дисциплине

№ п/ п	Разделы дисциплины	Количество часов контактной работы	Количество часов контактной и самостоятельной работы	компетенция	Общее количество компетенций
		очники	заочники	ОК-8	
1.	История развития лёгкой атлетики. Правила безопасности при проведении занятий	4	8	+	1
2.	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке	6	8	+	1
3.	Упражнения для развития силы ловкости, быстроты и координации движений	24	8	+	1
4.	Специальные беговые и прыжковые упражнения	20	176	+	1
5.	Обучение технике спортивной ходьбы	16	8	+	1
6.	Обучение технике бега на короткие дистанции	20	8	+	1
7.	Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег)	20	8	+	1
8.	Совершенствование техники спортивной ходьбы	26	8	+	1
9.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	28	8	+	1
10.	Совершенствование техники бега на средние дистанции (кроссовый бег)	14	8	+	1
11.	Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения	14	8	+	1
12.	Обучение технике прыжка в длину с разбега	14	8	+	1
13.	Обучение технике эстафетного бега	14	8	+	1
14.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	14	8	+	1
15.	Обучение технике прыжка в высоту с разбега	14	8	+	1
16.	Совершенствование технике эстафетного бега	14	8	+	1
17.	Кроссовая подготовка	12	8	+	1
18.	Совершенствование специальной физической и технической подготовки в беговых видах лёгкой атлетики	24	8	+	1
19.	Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических прыжках	22	8	+	1
20.	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	8	8	+	1
	Итого	328	328		

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов, в том числе контактной работы 328 часов (очная форма обучения)

№ п/п	Разделы дисциплины	семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов										Формы контроля	
			Контактная работа					Самостоятельная работа						
			Всего	Лекции	Практические занятия	КСР	КнтРС (зачет)	Всего	Подготовка к практическим занятиям	Работа с конспектами лекций	Подготовка ИДЗ	Подготовка к зачету		
1.	История развития лёгкой атлетики. Правила безопасности при проведении занятий	1	4		4									Входной контроль. Тесты для оценки физической подготовленности
2.	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке	1	6		6									Тесты для оценки физической подготовленности
3.	Упражнения для развития силы ловкости, быстроты и координации движений	1	24		24									Тесты для оценки физической подготовленности
4.	Специальные беговые и прыжковые упражнения	1	20		20									Тесты для оценки физической подготовленности
5.	Обучение технике спортивной ходьбы	2	16		16									Тесты для оценки физической подготовленности
6.	Обучение технике бега на короткие дистанции	2	20		20									Тесты для оценки физической подготовленности
7.	Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег)	2	20		20									Тесты для оценки физической подготовленности
8.	Совершенствование техники спортивной ходьбы	3	26		26									Тесты для оценки физической подготовленности
9.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	3	28		28									Тесты для оценки физической подготовленности
10.	Совершенствование техники бега на средние дистанции (кроссовый бег)	4	14		14									Тесты для оценки физической подготовленности

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов, в том числе контактной работы 2 часа
(заочная форма обучения)

№ п/п	Разделы дисциплины	семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов							Формы контроля	
			Контактная работа				Самостоятельная работа				
			Всего	Лекции	Практические занятия	Кнт.РС	Всего	Подготовка к практическим занятиям	Работа с литературой		Подготовка к зачету
1.	История развития лёгкой атлетики. Правила безопасности при проведении занятий	1					8		8		Тесты для оценки физической подготовленности
2.	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке	1					8		8		Тесты для оценки физической подготовленности
3.	Упражнения для развития силы ловкости, быстроты и координации движений	1					8		8		Тесты для оценки физической подготовленности
4.	Специальные беговые и прыжковые упражнения	1	2		2		174	160	10	4	Входной контроль, тесты для оценки физической подготовленности
5.	Обучение технике спортивной ходьбы	1					8		8		Тесты для оценки физической подготовленности
6.	Обучение технике бега на короткие дистанции	1					8		8		Тесты для оценки физической подготовленности
7.	Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег)	1					8		8		Тесты для оценки физической подготовленности
8.	Совершенствование техники спортивной ходьбы	1					8		8		Тесты для оценки физической подготовленности
9.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1					8		8		Тесты для оценки физической подготовленности
10.	Совершенствование техники бега на средние дистанции (кроссовый бег)	1					8		8		Тесты для оценки физической подготовленности

11.	Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения	1				8		8		Тесты для оценки физической подготовленности
12.	Обучение технике прыжка в длину с разбега	1				8		8		Тесты для оценки физической подготовленности
13.	Обучение технике эстафетного бега	1				8		8		Тесты для оценки физической подготовленности
14.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1				8		8		Тесты для оценки физической подготовленности
15.	Обучение технике прыжка в высоту с разбега	1				8		8		Тесты для оценки физической подготовленности
16.	Совершенствование техники эстафетного бега	1				8		8		Тесты для оценки физической подготовленности
17.	Кроссовая подготовка	1				8		8		Тесты для оценки физической подготовленности
18.	Совершенствование специальной физической и технической подготовки в беговых видах лёгкой атлетики	1				8		8		Тесты для оценки физической подготовленности
19.	Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических прыжках	1				8		8		Тесты для оценки физической подготовленности
20.	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	1				8		8		Тесты для оценки физической подготовленности
	Итого		2		2	326	160	162	4	Зачет

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. История развития лёгкой атлетики. Правила безопасности при проведении занятий

Определение понятия «легкая атлетика». Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Связь видов легкой атлетики. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Возникновение легкой атлетики. Развитие легкоатлетического спорта в России. Участие советских (российских) легкоатлетов на Олимпийских играх. Правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся.

Тема 2. Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке

Определение уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов: бег 100 м, с; 6-минутный бег, м; прыжки со скакалкой кол-во раз за 30 сек.; сгибание- разгибание рук из упора лежа, кол-во раз; поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 минуту; сгибание-разгибание рук на высокой перекладине из виса (юн.); прыжок в длину с места, см; наклон вперед из положения сидя, см.

Тема 3. Упражнения для развития силы ловкости, быстроты и координации движений

Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде.

Тема 4. Специальные беговые и прыжковые упражнения

Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения, позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой.

Тема 5. Обучение технике спортивной ходьбы

Определение спортивной ходьбы: структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания. Критерии оценки техники спортивной ходьбы. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов.

Тема 6. Обучение технике бега на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции как вид легкой атлетики. Характеристика составных частей техники: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.

Тема 7. Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег)

Бег на длинные дистанции как вид легкой атлетики. Анализ техники (характеристика составных частей): старт, бег по дистанции, финиш и остановка после бега. Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции. Критерии оценки техники бега. Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега. Методика совершенствования техники кроссового бега.

Тема 8. Совершенствование техники спортивной ходьбы

Последовательность обучения технике спортивной ходьбы: совершенствование движения ног в сочетании с движением таза; совершенствование движения рук и плеч при спор-

тивной ходьбе; обучить технике спортивной ходьбы в целом; совершенствование техники спортивной ходьбы.

Тема 9. Совершенствование техники бега на короткие дистанции

Последовательность обучения и совершенствования техники бега на короткие дистанции: совершенствование техники бега по прямой; обучение и совершенствование технике высокого, низкого старта; совершенствование техники выбегания из стартовых колодок; обучение и совершенствование техники стартового разгона; обучение и совершенствование техники финиширования; совершенствование техники бега.

Тема 10. Совершенствование техники бега на средние дистанции (кроссовый бег)

Анализ техники (характеристика составных частей): старт и стартовое ускорение, бег по дистанции, финиш и остановка после бега Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции. Критерии оценки техники бега. Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега. Методика совершенствования техники кроссового бега. Специальные упражнения для освоения техники бега с препятствиями и развития специальной выносливости бегунов на длинные дистанции. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

Тема 11. Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения

Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения. Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения, позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов. Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра.

Тема 12. Обучение технике прыжка в длину с разбега

Способы прыжков в длину с разбега и их биомеханические характеристики. Главная задача прыжков, фазы прыжков (их частные задачи, сходства и отличия в разных стилях прыжков). Эволюция техники и методики тренировки. Разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжках способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Оценка выполнения движений. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

Тема 13. Обучение технике эстафетного бега

Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях. Эстафетный бег: его особенности. Передача эстафеты (зона передачи, способы). Анализ техники (характеристика составных частей): расстановка на беговых этапах, старт, бег по дистанции, приём, передача эстафетной палочки в зонах передачи, финиш и остановка после бега.

Тема 14. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега

Способы прыжков в длину с разбега и их биомеханические характеристики. Главная задача прыжков, фазы прыжков (их частные задачи, сходства и отличия в разных стилях прыжков). Разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжках способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Оценка выполнения движений. Безопасность при обучении и профилактика травматизма. Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения. Оценка выполнения движений. Специальные упражнения для совершенствования техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Методика совершенствования техники прыжка в длину способом «согнув ноги».

Тема 15. Обучение технике прыжка в высоту с разбега

Виды прыжков. Главная задача прыжков, фазы прыжков (их частные задачи, сходства и отличия в разных стилях). Техника прыжка в высоту способами «перешагивание» и «фос-бери-флоп». Ритмическая и динамическая структура прыжков. Обучение технике отталкива-

ния, технике перехода через планку и приземлению, технике прыжка в высоту с короткого разбега, технике прыжка с полного разбега, совершенствование техники прыжка. Специальные упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и «фос-бери-флоп» и развитие специальных физических качеств прыгунов. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

Тема 16. Совершенствование техники эстафетного бега

Эстафетный бег: его особенности. Передача эстафеты (зона передачи, способы). Анализ техники (характеристика составных частей): расстановка на беговых этапах, старт, бег по дистанции, приём, передача эстафетной палочки в зонах передачи, финиш и остановка после бега. Специальные упражнения для освоения техники приёма, передачи эстафетной палочки и развития специальных физических качеств бегунов. Обучение способам передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20 метровой зоне. Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование старта на этапах эстафетного бега. Специальные упражнения для освоения техники эстафетного бега. Методики освоения техники эстафетного бега.

Тема 17. Кроссовая подготовка

Комплекс упражнений избирательной направленности на развитие общей и специальной выносливости. Кроссовая подготовка: 1, 2,3,5 км в заданном темпе. Тест-Купера (12-минутный бег).

Тема 18. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в беговых видах лёгкой атлетики

Специальная физическая подготовка бегунов. Развитие мышц избирательного воздействия. Упражнения для развития мышц брюшного пресса, упражнения для развития мышц спины, упражнения для двуглавой мышцы бедра, упражнения для мышц голени. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц. Совершенствование техники беговых видов лёгкой атлетики.

Тема 19. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических прыжках

Специальная физическая подготовка прыгунов. Развитие мышц избирательного воздействия, упражнения для двуглавой мышцы бедра, упражнения для мышц голени. Комплекс упражнений прыжковой направленности: скачки, многоскоки, спрыгивания-запрыгивания, прыжки через барьеры. Совершенствование техники прыжковых видов лёгкой атлетики.

Тема 20. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике

Соревнования и соревновательная деятельность. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков, информационная бригада, вспомогательные бригады). Документация соревнований (заявки, карточки участников, протоколы, отчет о соревновании). Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности. Правила безопасности при проведении соревнований, гигиенические требования к студентам.

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Организация занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» проводится по видам учебной работы - практические занятия, текущий контроль. В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавра реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения практических занятий: командные подвижные игры.

Командные подвижные игры

Командные подвижные игры, применяемые на занятиях дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика», предполагают взаимодействие – обмен действиями, как между группами (командами), так и внутри группы (команды). Командная подвижная игра может включать элементы спортивной игры, а также предполагает включение ролевых элементов. Занятия с использованием командных подвижных игр обогащают студентов новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Командные подвижные игры развивают внимание, наблюдательность, умение анализировать, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и т.п.

Игровая деятельность в них характеризуется взаимодействием ее участников, взаимоотношениями между ними. Наиболее существенными являются взаимоотношения: а) конку- рентной борьбы и б) игрового сотрудничества.

Сотрудничество между студентами осуществляется в большинстве командных подвижных играх. Сотрудничество в командных подвижных играх обусловлено конкретными условиями и задачами развертывающейся в них конкурентной борьбы. В командных подвижных играх все необходимые действия выполняются в условиях совместной деятельности определенного коллектива играющих. При этом каждому студенту приходится входить в контакт с другими играющими и взаимодействовать с ними.

Сложные взаимоотношения конкурентной борьбы и игрового сотрудничества, постоянное взаимодействие играющих, более или менее широкая изменчивость игровых условий, задач, практических действий и связанных с ними усилий – наиболее характерные особенности командных подвижных игр. Им свойственны и другие особенности, например, выполнение студентами определенных ролей, проявление творческой активности в действиях, эмоциональность игровых занятий и т.д.

Педагогические требования к проведению командных подвижных игр:

- подбирая ту или иную игру, следует учитывать подготовленность студенческой группы и задачи, которые будут решаться в процессе игры;
- следует учитывать такие факторы, как состав группы, место проведения и наличие инвентаря;
- необходимо следить за тем, чтобы все команды были равны по силам;
- объяснение игры по схеме: название игры, роль играющих, ход игры, цель и правила;
- при проведении командных подвижных игр одновременно играют все студенты группы.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляют не менее 20% аудиторных занятий по очной (заочной) форме обучения, т.е. по данной дисциплине 2 часа.

Программа проведения активных и интерактивных занятий

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов, заочная форма	Виды активных и интерактивных практических занятий, час		
			Командные подвижные игры, заочн.	Психотехнические игры, заочн.	Проблемный метод обучения, заочн.
1.	История развития лёгкой атлетики. Правила безопасности при проведении занятий				
2.	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке				
3.	Упражнения для развития силы ловкости, быстроты и координации движений				
4.	Специальные беговые и прыжковые упражнения	2	2		
5.	Обучение технике спортивной ходьбы				
6.	Обучение технике бега на короткие дистанции				
7.	Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег)				
8.	Совершенствование техники спортивной ходьбы				
9.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции				
10.	Совершенствование техники бега на средние дистанции (кроссовый бег)				
11.	Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения				
12.	Обучение технике прыжка в длину с разбега				
13.	Обучение технике эстафетного бега				
14.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега				
15.	Обучение технике прыжка в высоту с разбега				
16.	Совершенствование технике эстафетного бега				
17.	Кроссовая подготовка				
18.	Совершенствование специальной физической и технической подготовки в беговых видах лёгкой атлетики				
19.	Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических прыжках				
20.	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике				
	Итого:	2	2		

Организация образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» лиц относящихся к категории инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

В случае возникновения необходимости обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья в вузе предусматривается создание специальных условий, включающих в себя использование специальных образовательных программ, методов воспитания, дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

При получении высшего образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно учебная литература, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. С учетом особых потребностей обучающимся с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Фонд оценочных средств, сформированный для проведения входного, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» разработан на основании Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

Фонд оценочных средств представлен в приложении рабочей программы и включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Форма промежуточной (по итогам изучения курса) аттестации – зачет.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

1. Настин А.А. Физическая культура и спорт: краткий курс лекций / А.А. Настин - Димитровград: Технологический институт – филиал УлГАУ, 2019.- 73 с. — Текст : электронный //ЭОС Технологического института-филиала УГСХА: [сайт]. - URL: http://tiugsha.ru/docs/annotacii_rp/23.03.03_ettmik/b1vod13_kl.pdf - Режим доступа: для авторизир. пользователей

8.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я. – Электрон. текстовые данные. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 431 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>
2. Барчуков, И. С. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / под ред. Н.Н. Маликова. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2013. – 528 с.
3. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2012. – 416 с.
4. Лысова, И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А. – Электрон. текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – М. :Академия, 2013. – 480 с.
6. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С. – Электрон. текстовые данные. – М.: Российский университет дружбы народов, 2012. – 288 с. –

б) дополнительная литература:

1. Артамонова, Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В. – Электрон. текстовые данные. – М.: Владос-Пресс, 2010. – 389 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/14172>
2. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика [Текст] : допущено УМО по направлениям педагогического образования в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению "Педагогика" / под ред. Н.Н.Маликова. – 3-е изд., стер. – М : Издательский центр "Академия", 2009. – 528 с.
3. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст] : рекомендовано УМО по специальностям педагогическим объединением по специальностям педагогического образования в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 033100 – Физическая культура / Б. Р. Голощапов. – 6-е изд., стер. – М : Издательский центр "Академия", 2009. – 320 с.
4. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта [Текст]: рекомендовано УМО высших учебных заведений РФ по образованию в области физической культуры в качестве учебника для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению "Физическая культура" / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогунев. – М : Издательский центр "Академия", 2009. – 256 с.
5. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст]: рекомендовано УМО по специальностям педагогического образования в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050720.65(033100) – физическая культура / Ю. П. Кобяков. – М. : Феникс, 2012. – 252 с.
6. Лечебная физическая культура [Текст]: допущено Министерством образования РФ в качестве учебника для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" (адаптивная физическая культура) / под ред. С.Н. Попова. – 7-е изд., стер. – М : Издательский центр "Академия", 2009. – 416 с.
7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: рекомендовано УМО по специальностям педагогического образования в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – изд. 8-е, стер. – М : Издательский центр "Академия", 2010. – 478 с.

в) Программное обеспечение и информационные справочные системы

№п/п	Вид учебного занятия	Наименование программного обеспечения	Функция программного обеспечения		
			контроль	моделирующая	обучающая
2	Практические занятия	Операционная система: Calculate Linux Интернет браузер: Firefox Офисное приложение: LibreOffice, Мультимедиа: SMplayer Графический редактор: gThumb	+	-	+

Электронные полнотекстовые ресурсы научной библиотеки

Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа	Адрес в сети Интернет
<p>Электронная библиотечная система IPRbooks Договор 4692/18 от 29.11.2018г., Договор 4693/18 от 29.11.2018г. Полнотекстовая электронная библиотека. Базовая (полная) версия «Премиум», коллекция издательства «Квадро», коллекция Дашков и К., коллекция Инфра – инженерия</p>	<p>01.12.2018 - 30.11.2019 01.12.2018 - 30.11.2019</p>	<p>http://www.iprbookshop.ru</p>
<p>Электронная библиотечная система издательства «Лань» Договор 251/18 от 20.11.2018 Коллекция «Технологии пищевых производств – Издательство «Гиорд» ЭБС «Лань». Договор 14/159 от 18.02.2019 г. Полнотекстовая электронная библиотека. Пакет «Ветеринария и сельское хозяйство» Доступ по IP адресам университета, с личных компьютеров через ezпроху без ограничения числа пользователей</p>	<p>01.12.2018 - 30.11.2019 01.04.2019 - 31.03.2020</p>	<p>http://e.lanbook.com</p>
<p>Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU Договор SU-23-01/2013 от 11.02.2013 Договор № 18/14 от 18 апреля 2014г. Договор № SU-06-13/2016 от 13.12.2016. Договор № SU-27-11/2017 от 27.11.2017 г. Электронные полнотекстовые версии научных журналов. Доступ по IP адресам вуза, с личных компьютеров через ezпроху без ограничения числа пользователей</p>	<p>01.01.2013- 31.12.2013 Архив до 31.12. 2023 01.01.2014 - 31.12.2014 Архив до 31.12.2024 01.01.1207 - 31.12.2017 Архив до 31.12.2027 01.01.2018- 31.12.2018 Архив до 31.12.2028</p>	<p>http://elibrary.ru</p>
<p>Электронная библиотечная система "AgriLib" Лицензионный договор № 7 от 02.02.2019 г. Полнотекстовая электронная библиотека. Базовая совмещенная версия ЭБС ФГБОУ ВПО РГАЗУ. Доступ с личных компьютеров по индивидуальному логину/паролю без ограничения числа пользователей</p>	<p>С 02.02.2019 Пролонгация Пункт 7.1</p>	<p>http://ebs.rgazu.ru/</p>
<p>База данных Polpred.com Письмо №3330/7 от 01.08.2013 г. ООО «Полпред справочники» Полнотекстовый постоянно пополняемый. База данных Polpred.com обзор СМИ. Доступ по IP адресам вуза, с личных компьютеров через ezпроху без ограничения числа пользователей</p>	<p>С 01.09.2014 Пролонгация</p>	<p>http://polpred.com</p>
<p>Справочно-правовая система «Гарант» Договор № 312/058/2007 от 12.02.2007г. о взаимном сотрудничестве. Дополнительное соглашение от 04.12.2017 г. федеральная государственная информационная система Доступ с компьютеров читального зала НБ</p>	<p>Не ограничен</p>	<p>В интрасети</p>

<p>Национальная электронная библиотека (НЭБ) Договор 101/НЭБ/1029 от 28.10.2015 федеральная государственная информационная система. Доступ с компьютеров библиотеки</p>	<p>Не ограничен</p>	<p>http://нэб.рф</p>
<p>Научная электронная библиотека Science index Лицензионный договор Science index от 07 июня 2018 №7419/2018 Локальная сеть университета</p>	<p>07.06.2018- 05.07.2019</p>	<p>https://elibrary.ru/</p>
<p>Национальная подписка WoS Сублицензионный договор от 02 апреля 2018 №WoS/1106 Локальная сеть университета</p>	<p>02.04.2018- 31.12.2018</p>	<p>http://webofscience.com</p>
<p>Национальная подписка Scopus Сублицензионный договор от 10 мая 2018 №Scopus/1106 Локальная сеть университета</p>	<p>10.05.2018- 31.12.2018</p>	<p>https://www.scopus.com</p>
<p>CrossRef Договор от 08 февраля 2019 № CRNA-1319-19 международная система библиографических ссылок. Доступ по логину и паролю</p>	<p>08.02.2019- 31.12.2019</p>	<p>https://www.crossref.org/</p>
<p>Электронная библиотечная система Ульяновского ГАУ Свидетельство о регистрации средства массовой информации ЭЛ № ФС 77-69434 от 14 апреля 2017 г. Полнотекстовая электронная библиотека. Учебные пособия и учебно-методические издания по направлениям, реализуемым в вузе. Доступ с личных компьютеров по индивидуальному логину/паролю без ограничения числа пользователей</p>	<p>бессрочный</p>	<p>http://lib.ugsha.ru</p>

Электронные полнотекстовые ресурсы научной библиотеки (редакция от 10.12.2019)

Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа	Адрес в сети Интернет
<p>Электронная библиотечная система IPRbooks Договор 4692/18 от 29.11.2018г., договор 4693/18 от 29.11.2018 Полнотекстовая электронная библиотека. Базовая (полная) версия «Премиум», коллекция издательства «Квадро», коллекция Дашков и К., коллекция Инфра –инженерия Договор 5881/19 от 12.11.2019 г. Полнотекстовая электронная библиотека. Базовая (полная) версия «Премиум», коллекция издательства «Квадро», коллекция Дашков и К., коллекция Инфра –инженерия, коллекция СПО</p>	<p>01.12.2018 - 30.11.2019 01.12.2018 - 30.11.2019 01.12.2019 -30.11.2020</p>	<p>http://www.iprbookshop.ru.</p>
<p>Электронная библиотечная система издательства «Лань» Договор 251/18 от 20.11.2018 Коллекция «Технологии пищевых производств – Издательство «Гиорд» ЭБС «Лань». Договор 248/19 от 11.11.2019 г. Коллекция «Технологии пищевых производств – Издательство «Гиорд» ЭБС «Лань». Договор 14/159 от 18.02.2019 г. Полнотекстовая электронная библиотека. Пакет «Ветеринария и сельское хозяйство» Доступ по IP адресам вуза, с личных компьютеров через ezпроху без ограничения числа пользователей</p>	<p>01.12.2018 - 30.11.2019 01.12.2019 -30.11.2020 01.04.2019 - 31.03.2020</p>	<p>http://e.lanbook.com</p>
<p>Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU Договор SU-23-01/2013 от 11.02.2013 Договор № 18/14 от 18 апреля 2014г. Договор № SU-06-13/2016 от 13.12.2016. Договор № SU-27-11/2017 от 27.11.2017 г. Электронные полнотекстовые версии научных журналов, 60 названий Доступ по IP адресам вуза, с личных компьютеров через ezпроху без ограничения числа пользователей</p>	<p>01.01.2013-31.12.2013 Архив до 31.12. 2023 01.01.2014 - 31.12.2014 Архив до 31.12.2024 01.01.2017 - 31.12.2017 Архив до 31.12.2027 01.01.2018- 31.12.2018 Архив до 31.12.2028</p>	<p>http://elibrary.ru</p>
<p>Электронная библиотечная система "AgriLib" Лицензионный договор № 7 от 2.02.2019 г. Полнотекстовая электронная библиотека. Базовая совмещенная версия ЭБС ФГБОУ ВО РГАЗУ. Доступ с личных компьютеров по индивидуальному логину/пароллю без ограничения числа пользователей</p>	<p>Пролонгация Пункт 7.1</p>	<p>http://ebs.rgazu.ru/</p>
<p>База данных Polpred.com Письмо №3330/7 от 01.08.2013 г. ООО «Полпред справочники». Соглашение от 28.10.2019 г. Полнотекстовый постоянно пополняемый. База данных Polpred.com обзор СМИ. Доступ по IP адресам вуза, с личных компьютеров через ezпроху без ограничения числа пользователей</p>	<p>28.10.2019 Пролонгация</p>	<p>http://polpred.com</p>
<p>Справочно-правовая система «Гарант»</p>		

<p>Договор № 312/058/2007 от 12.02.2007г. о взаимном сотрудничестве. Дополнительное соглашение от 04.12.2017г. федеральная государственная информационная система Доступ с компьютеров читального зала НБ</p>	Не ограничен	В интрасети
<p>Национальная электронная библиотека (НЭБ) Договор 101/НЭБ/1029-п от 10.06.2019 федеральная государственная информационная система Доступ с компьютеров библиотеки</p>	Не ограничен	http://нэб.рф
<p>Научная электронная библиотека Science index Лицензионный договор Science index от 18 июня 2019 №7419/2019 Локальная сеть университета</p>	18.06.2019-05.07.2020	https://elibrary.ru/
<p>Национальная подписка Scopus Сублицензионный договор от 10 мая 2018 №Scopus/1106 Сублицензионный договор от 09 октября 2019 №Scopus/1249 Локальная сеть университета</p>	10.05.2018-31.12.2018 09.10.2019- 31.12.2019	https://www.scopus.com
<p>Национальная подписка WoS Сублицензионный договор от 05 сентября 2019 года №WoS/1249 Локальная сеть университета</p>	05.09.2019-31.12.2019	http://webofscience.com
<p>CrossRef от 08 февраля 2019 № CRNA-1319-19 Международная система библиографических ссылок Доступ по логину и паролю</p>	08.02.2019-31.12.2019	https://www.crossref.org/
<p>Электронная библиотечная система Ульяновского ГАУ Свидетельство о регистрации средства массовой информации ЭЛ № ФС 77-69434 от 14 апреля 2017 г. Полнотекстовая электронная библиотека. Полнотекстовая электронная библиотека. Учебные пособия и учебно-методические издания по направлениям, реализуемым в вузе. Доступ с личных компьютеров по индивидуальному логину/паролю без ограничения числа пользователей</p>	бессрочный	http://lib.ugsha.ru

г) периодические издания:

Наименование журнала	Годы подписки (или выпуска)	Местонахождение
Физкультура и спорт	2006-2017	Читальный зал, ул.Куйбышева, д. 310
Физкультура и спорт	2001-2003, 2005-2017	Читальный зал, ул.Куйбышева, д. 310
Физкультура и спорт	2006-2017	Читальный зал, ул.Куйбышева, д. 310

в) Электронные полнотекстовые ресурсы научной библиотеки

(редакция от 12.05.2020)

Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа	Адрес в сети Интернет
<p>Электронная библиотечная система IPRbooks Договор 5881/19 от 12.11.2019 г. Полнотекстовая электронная библиотека. Базовая (полная) версия «Премиум», коллекция издательства «Квадро», коллекция Дашков и К., коллекция Инфра – инженерия, коллекция СПО Доступ предоставляется по IP адресам вуза, с личных компьютеров через ezпроху без ограничения числа пользователей</p>	<p>01.12.2019 – 30.11.2020</p>	<p>http://www.iprbookshop.ru</p>
<p>Электронная библиотечная система издательства «Лань» Договор 248/19 от 11.11.2019 г. Коллекция «Технологии пищевых производств – Издательство «Гиорд» ЭБС «Лань». Договор № 305/20 на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным экземплярам произведений научного, учебного характера, составляющим базу данных ЭБС «Лань» Пакет «Ветеринария и сельское хозяйство» Договор № СЭБ НВ-170 от 24 декабря 2019 г. "Сетевая электронная библиотека аграрных вузов" Доступ предоставляется по IP адресам вуза, с личных компьютеров через ezпроху без ограничения числа пользователей</p>	<p>01.12.2019 - 30.11.2020</p> <p>01.04.2020 – 31.03.2021</p> <p>24.12.2019 - 31.12.2022</p>	<p>http://e.lanbook.com</p>
<p>Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU Договор SU-23-01/2013 от 11.02.2013 Электронные полнотекстовые версии научных журналов, 60 названий Договор № 18/14 от 18 апреля 2014г. Электронные полнотекстовые версии научных журналов, 60 названий Договор № SU-06-13/2016 от 13.12.2016. Электронные полнотекстовые версии научных журналов, 60 названий Договор № SU-27-11/2017 от 27.11.2017 г. Электронные полнотекстовые версии научных журналов, 60 названий Доступ по IP адресам вуза, с личных компьютеров через ezпроху без ограничения числа пользователей</p>	<p>01.01.13-31.12.13 Архив до 31.12. 23</p> <p>01.01.14 - 31.12.14 Архив до 31.12.24</p> <p>01.01.17 - 31.12.17 Архив до 31.12.27</p> <p>01.01.18- 31.12.18 Архив до 31.12.28</p>	<p>http://elibrary.ru</p>

<p>Электронная библиотечная система "AgriLib" Лицензионный договор № 7 от 02.02.2019 г. http://ebs.rgazu.ru/ Полнотекстовая электронная библиотека. Базовая совмещенная версия ЭБС ФГБОУ ВО РГАЗУ. Доступ с личных компьютеров по индивидуальному логину/паролю без ограничения числа пользователей</p>	<p>С 02.02.2019 г. с пролонгацией. Пункт 7.1</p>	<p>http://ebs.rgazu.ru/</p>
<p>База данных Polpred.com Соглашение от 28.10.2019 г. http://polpred.com Полнотекстовый постоянно пополняемый. База данных Polpred.com обзор СМИ. Доступ по IP адресам вуза, с личных компьютеров через ezproху без ограничения числа пользователей</p>	<p>С 28.10.2019г. Пролонгация</p>	<p>http://polpred.com</p>
<p>Справочно-правовая система «Гарант» Договор № 312/058/2007 от 12.02.2007г. о взаимном сотрудничестве. Дополнительное соглашение от 04.12.2017г. Доступ с компьютеров читального зала НБ</p>	<p>Не ограничен</p>	<p>В интрасети</p>
<p>Национальная электронная библиотека (НЭБ) Договор 101/НЭБ/1029-п от 10.06.2019 о предоставлении доступа к НЭБ федеральная государственная информационная система Доступ с компьютеров библиотеки</p>	<p>Бессрочный</p>	<p>http://нэб.рф</p>
<p>Научная электронная библиотека Science index Лицензионный договор Science index от 18 июня 2019 №7419/2019 Локальная сеть университета</p>	<p>18.06.2019- 05.07.2020</p>	<p>https://elibrary.ru/</p>
<p>CrossRef Договор от 14.01.2020 №CRNA-1932-19 Международная система библиографических ссылок Доступ по логину и паролю</p>	<p>01.01.2020- 31.12.2020</p>	<p>https://www.crossref.org/</p>
<p>Электронная библиотечная система Ульяновского ГАУ Свидетельство о регистрации средства массовой информации ЭЛ № ФС 77-69434 от 14.04.2017 г. Полнотекстовая электронная библиотека. Учебные пособия и учебно-методические издания по направлениям, реализуемым в вузе. Доступ с личных компьютеров по индивидуальному логину/паролю без ограничения числа пользователей</p>	<p>Постоянно</p>	<p>http://lib.ugsha.ru</p>

д) Интернет ресурсы:

1. Министерство образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <https://minobrnauki.gov.ru/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
2. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <http://www.edu.ru>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
3. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <http://window.edu.ru>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ре-сурс]. – Режим доступа. – <http://fcior.edu.ru>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
5. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <https://www.minsport.gov.ru/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
6. Министерство физической культуры и спорта Ульяновской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <https://sport.ulgov.ru/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
7. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <http://elibrary.ru/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
8. Информационно-справочный портал. Проект Российской государственной библиотеки для молодежи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.library.ru, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

<p>Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения</p>	<p>Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)</p>
<p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 210 «Лекционная аудитория» Комплект учебной мебели для преподавателя, Комплект учебной мебели для обучающихся на 80 мест, Мультимедийное оборудование: Интерактивная доска SCREEN MEDIA I-82SA-1шт; Монитор «LG-19» S19A10N-1шт; Проектор BenQ MX 813 ST-1 шт; Доска аудиторная 3-х секционная. Системный блок «Formoza»-1шт., Кабель HDMI 15 м черный – 1 шт., Колонки SVEN SPS-611S - 1 шт; Операционная система: Calculate Linux; Интернет браузер: Firefox; Офисное приложение: LibreOffice; Мультимедиа: SMplayer; Графический редактор: gThumb</p>	<p>433511, Ульяновская область, г. Димитровград, ул. Куйбышева, д.310</p>
<p>Спортивный зал (универсальный) Инвентарь, оборудование: Крепление лыжное 75 мм-1шт; Мяч б/б-1шт; Мяч в/б Микассо-1шт; Мяч гимнастический-1шт; Мяч н/теннис-10шт; Мяч ф/б-2шт; Мяч футбольный-1шт; Наколенник в/б-1шт; Ракетка б/т-2шт; Ракетка теннисная -2шт; Сетка волейбольная-1шт; Сетка волейбольная в мешке-1шт; Сетка ФАН для спортзала на окна-4шт; Скакалка Бадминтон – ракетка-2шт; Ботинки лыжные Spine NNN р.37-р.44-1шт; Ботинки лыжные 37-46-1шт; Ботинки лыжные 44-46-1шт; Ботинки лыжные ЛБ 1002 нат.-1шт; Ботинки лыжные ЛБ 3001-1шт; Гиря 16 кг, 2101360122 -1шт; Гриф-1шт; штанги*1800мм*30мм-1шт; Диск обрезиненный черный*31 мм 10 кг,-2шт;</p>	<p>433511, Ульяновская область, г. Димитровград, ул. Куйбышева, д.310</p>

Диск обрeзинeнный чeрный*31 мм 15 кг-2шт; Диск обрeзинeнный чeрный*31 мм 20 кг-2шт;
Диск обрeзинeнный чeрный*31 мм 5 кг-2шт;
Жакeт для пoддeржки нa вoдe-1шт;
Канат для лазания ч/б 6 м*40 мм-1шт;
Канат для пeрeтягивания 8 м*30 мм-1шт;
Кoльцo бaскeтбoльнoе №7 кoрзинa б/сeтки * 450 мм-2шт;
Лавкa-1шт; Лыжи 195 см-205 см -1шт;
Лыжи бeгoвыe 190 см-1шт;
Лыжи дeр.-плaст.180-185см-1шт;
Лыжи дeр.-плaст.185-210 см-1шт;
Лыжи плaстикoвыe 180 см, 190 см, 195 см-1шт;
Лыжи плaстикoвыe 185 - 205 см-1шт;
Лыжи с бoтинкaми и пaлкaми-1шт;
Мaт гимнaстичeский 2,0*1,0*0,1м-1шт;
Мaтрaс Сoнaтa 2-х мeстный, 2.101.06.01427-1шт;
Мeдицинбoл -1шт;
Мeдицинбoл 3 кг,-1шт;
Мoстик гимнaстичeский пристaвнoй, -1шт;
Мяч б/б Спaлдинг-1шт;
Мяч б/б Спaлдинг ТФ-500-1шт; Мяч б/б Спэлдинг ТФ-250-1шт;
Мяч вoлeйбoльнoй-1шт;
Мяч ф/б SELECT Арeнa-1шт,;
Нaбoр н/тeн. 2 рaкeтки + сeткa-1шт;
Обруч утяжeлeнный-1шт;
Пaлки лыжнoе 140, 145, 150, 155 см-1шт;
Пaлки лыжнoе 160 - 170 см,-1шт;
Пaлки лыжнoе 170 см-1шт;
Пaлки лыжнoе aлюм.130-140 см-1шт;
Пaлки лыжнoе aлюм.155-170 см-1шт;
Пaлки лыжнoе р.140-1шт;
Пaлки лыжнoе р.155-1шт;
Пaлки лыжнoе р.160-1шт;
Пaртa с двумя стульями-1шт;
Сeткa б/б №3 цвeтнaя, 2.101.06.00844-1шт;
Сeткa для бaдминтoнa 0,76*6 м с тросoм чeрнaя-1шт;
Скaкaлкa-5шт;
Скaмeйкa 3-х м.-1шт;
Скaмья 3-х мeстнaя-1шт;
Стoл кoмпьютeрнoй -1шт;
Стoл пoд aппaрaтуру (кoмпьютeрнoй)-1шт;
Стoл прeпoдaвaтeльскoй-1шт;
Стул прeпoдaвaтeльскoй-1шт;
Стул чeрнoй-1шт;
Турник нaстeннoй-2шт;
Чaсы шaхмaтнoе элeктрoннoе,-1шт;
Шкaф для дoкумeнтoв-1шт;
Шкaф для дoкумeнтoв 2000*600*400 с ящикaми (пeнaл)- 1шт;
Шкaф мeтaлличeский -1шт;
Пaлaткa "Дунaй"-1шт;
Стoл для нaстoльнoгo тeннисa с сeткoй START LINE OLYMPIC-1шт;
Стoл тeнниснoй STARTLINECOMPACT-1шт;
Скaмья мнoгoфункциoнaльнaя ASB1000-1шт;
Штaнгa 170 кг. дл.гр.183см.- 1шт;
Стeнкa гимнaстичeскaя швeдскaя 1000*2300 мм-2шт;

Щит баскетбольный из оргстекла *1800*1050 -2шт; Скамейка гимнастическая 3 м метал .ножки-1шт	
Помещение для самостоятельной работы (читальный зал библиотеки) Компьютеры: Intel(R) Celeron(R) CPU 1.70GHz / ОЗУ 384Мб - 4 шт. с выходом в сеть Интернет, столы и стулья на 80 посадочных мест. Офисный пакет Microsoft Office Professional Plus 2007 Rus Архиватор 7-zip. Microsoft Open License 62300500ZZE0906 от 14.06.2007г. Программное обеспечение «Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ» . Договор № 18 от 28 мая 2019г.	433511, Ульяновская область, г. Димитровград, ул. Куйбышева, д.310

9.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
(редакция от 30.08.2019)

<p>Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения</p>	<p>Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)</p>
<p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 210 «Лекционная аудитория» Комплект учебной мебели для преподавателя, Комплект учебной мебели для обучающихся на 80 мест, Мультимедийное оборудование: Интерактивная доска SCREEN MEDIA I-82SA-1шт; Монитор «LG-19» S19A10N-1шт; Проектор BenQ MX 813 ST-1 шт; Доска аудиторная 3-х секционная. Системный блок «Formoza»-1шт., Кабель HDMI 15 м черный – 1 шт., Колонки SVEN SPS-611S - 1 шт; Операционная система: Calculate Linux; Интернет браузер: Firefox; Офисное приложение: LibreOffice; Мультимедиа: SMplayer; Графический редактор: gThumb</p>	<p>433511, Ульяновская область, г. Димитровград, ул. Куйбышева, д.310</p>
<p>Спортивный зал (универсальный) Инвентарь, оборудование: Крепление лыжное 75 мм-1шт; Мяч б/б-1шт; Мяч в/б Микассо-1шт; Мяч гимнастический-1шт; Мяч н/теннис-10шт; Мяч ф/б-2шт; Мяч футбольный-1шт; Наколенник в/б-1шт; Ракетка б/т-2шт; Ракетка теннисная -2шт; Сетка волейбольная-1шт; Сетка волейбольная в мешке-1шт; Сетка ФАН для спортзала на окна-4шт; Скакалка Бадминтон – ракетка-2шт; Ботинки лыжные Spine NNN р.37-р.44-1шт; Ботинки лыжные 37-46-1шт; Ботинки лыжные 44-46-1шт; Ботинки лыжные ЛБ 1002 нат.-1шт; Ботинки лыжные ЛБ 3001-1шт; Гири 16 кг, 2101360122 -1шт;</p>	<p>433511, Ульяновская область, г. Димитровград, ул. Куйбышева, д.310</p>

Гриф-1шт; штанги*1800мм*30мм-1шт;
Диск обрезиненный черный*31 мм 10 кг,-2шт;
Диск обрезиненный черный*31 мм 15 кг-2шт; Диск
обрезиненный черный*31 мм 20 кг-2шт;
Диск обрезиненный черный*31 мм 5 кг-2шт;
Жакет для поддержки на воде-1шт;
Канат для лазания ч/б 6 м*40 мм-1шт;
Канат для перетягивания 8 м*30 мм-1шт;
Кольцо баскетбольное №7 корзина б/сетки * 450 мм-2шт;
Лавка-1шт; Лыжи 195 см-205 см -1шт;
Лыжи беговые 190 см-1шт;
Лыжи дер.-пласт.180-185см-1шт;
Лыжи дер.-пласт.185-210 см-1шт;
Лыжи пластиковые 180 см, 190 см, 195 см-1шт;
Лыжи пластиковые 185 - 205 см-1шт;
Лыжи с ботинками и палками-1шт;
Мат гимнастический 2,0*1,0*0,1м-1шт;
Матрас Соната 2-х местный, 2.101.06.01427-1шт;
Медицинбол -1шт;
Медицинбол 3 кг,-1шт;
Мостик гимнастический приставной, -1шт;
Мяч б/б Спалдинг-1шт;
Мяч б/б Спалдинг ТФ-500-1шт; Мяч б/б Спэлдинг ТФ-250-1шт;
Мяч волейбольный-1шт;
Мяч ф/б SELECT Арена-1шт,;
Набор н/тен. 2 ракетки + сетка-1шт;
Обруч утяжеленный-1шт;
Палки лыжные 140, 145, 150, 155 см-1шт;
Палки лыжные 160 - 170 см,-1шт;
Палки лыжные 170 см-1шт;
Палки лыжные алюм.130-140 см-1шт;
Палки лыжные алюм.155-170 см-1шт;
Палки лыжные р.140-1шт;
Палки лыжные р.155-1шт;
Палки лыжные р.160-1шт;
Парта с двумя стульями-1шт;
Сетка б/б №3 цветная, 2.101.06.00844-1шт;
Сетка для бадминтона 0,76*6 м с тросом черная-1шт;
Скакалка-5шт;
Скамейка 3-х м.-1шт;
Скамья 3-х местная-1шт;
Стол компьютерный -1шт;
Стол под аппаратуру (компьютерный)-1шт;
Стол преподавательский-1шт;
Стул преподавательский-1шт;
Стул черный-1шт;
Турник настенный-2шт;
Часы шахматные электронные,-1шт;
Шкаф для документов-1шт;
Шкаф для документов 2000*600*400 с ящиками (пенал)- 1шт;
Шкаф металлический -1шт;
Палатка "Дунай"-1шт;
Стол для настольного тенниса с сеткой START LINE
OLYMPIC-1шт;
Стол теннисный STARTLINECOMPACT-1шт;
Скамья многофункциональная ASB1000-1шт;

<p>Штанга 170 кг. дл.гр.183см.- 1шт; Стенка гимнастическая шведская 1000*2300 мм-2шт; Щит баскетбольный из оргстекла *1800*1050 -2шт; Скамейка гимнастическая 3 м метал .ножки-1шт</p>	
<p>Помещение для самостоятельной работы (читальный зал библиотеки) Компьютеры: Intel(R) Celeron(R) CPU 1.70GHz / ОЗУ 384Мб - 4 шт. с выходом в сеть Интернет, столы и стулья на 80 посадочных мест. Офисный пакет Microsoft Office Professional Plus 2007 Rus Архиватор 7-zip. Microsoft Open License 62300500ZZE0906 от 14.06.2007г. Программное обеспечение «Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ» . Договор № 18 от 28 мая 2019г.</p>	<p>433511, Ульяновская область, г. Димитровград, ул. Куйбышева, д.310</p>

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе обучения у обучаемых формируются двигательные умения и навыки, и одновременно происходит развитие физических (двигательных) качеств. Эти явления взаимосвязаны, но каждому присущи определенные средства и методы. Кроме того, существуют средства и методы интегрального воздействия, способствующие целостному проявлению навыков, качеств, знаний.

Преподавание дисциплины предусматривает:

- практические занятия

Целями проведения практических занятий являются:

- обеспечить системную взаимосвязь знаний с навыками и умениями;
- содействие укреплению здоровья, закаливанию;
- содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма;
- сохранение высокого уровня общей работоспособности;
- оптимальное развитие физических качеств;
- повышение функциональных возможностей.

Физическая подготовка должна быть связана с технико-тактической и соревновательной подготовкой.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной, между ними существует тесная связь.

Средства, которые используют для решения задач общей физической подготовки, можно разделить на группы: общеразвивающие упражнения стретчинг и занятия другими видами спорта (по отношению к избранной спортивной игре).

Общеразвивающие упражнения направлены: на развитие быстроты, силы, координационных способностей, гибкости, выносливости; совершенствование навыков в ходьбе, беге, прыжках, метании; укрепление связочного аппарата голеностопных, коленных, плечевых и лучезапястных суставов, определенных групп мышц и т.д.; формирование правильной осанки.

Занятия другими видами спорта дают должный эффект, если обучаемые осваивают основы техники и тактики этих видов.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные подготовительные упражнения, которые позволяют развивать физические способности, специфические для конкретной спортивной игры. Сюда входят упражнения для развития быстроты двигательной реакции и ориентировки, наблюдательности, быстроты ответных действий, быстроты перемещения (работа ног), прыгучести, умения быстро переходить из статического положения в движение и останавливаться после быстрого перемещения, силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры, координационных способностей (ловкости), гибкости, необходимых для овладения рациональной техникой игры; специальной выносливости (прыжковой, скоростной, силовой); акробатические упражнения, упражнения по технике и тактике игры; двусторонняя игра.

Воздействие собственно средств спортивной игры на разностороннее физическое развитие и функциональное состояние организма полностью зависит от уровня овладения навыками игры. Чтобы нагрузка была оптимальной, в занятиях применяют широкий круг общеразвивающих и подготовительных упражнений.


Когда занятие полностью посвящено физической подготовке, то должно быть достаточное количество оборудования и инвентаря.


В занятии, направленном на техническую или тактическую подготовку, общеразвивающие и подготовительные упражнения необходимо концентрировать вокруг изучаемых приемов. При этом в подготовительной части выполняют упражнения в определенной последовательности с установленной нагрузкой. Упражнения, направленные на физическую подготовку, в основную часть включают наряду с упражнениями по технике и тактике для

развития необходимых качеств и поддержания на оптимальном уровне тренировочной нагрузки.


Программа составлена в соответствии с требованием ФГОС ВО по направлению 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов» (академический бакалавриат), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2015 г. N 1470, зарегистрированным в Минюсте России 18.01.2016 № 40622

Автор  Настин А.А.

Рецензент 
Программа рассмотрена на заседании кафедры "Социально-гуманитарные и экономические дисциплины" «5» мая 2019 г, протокол 7.





Зав. Кафедрой  Холопова Ю.С.

Программа одобрена на заседании методической комиссии факультета от «6» мая 2019 г, протокол № 6.



Председатель методического совета  Шигапов И.И.

Представитель научной библиотеки  Наумова М.В.

Лист изменений и дополнений к рабочей программе дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» по направлению подготовки
23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов
(академический бакалавриат)
2019– 2020 уч. год

№ п/п	Раздел	Изменения и дополнения	Дата, номер протокола, виза заведующего кафедрой	Дата, номер протокола, виза председателя методического совета
1	9.Материально-техническое обеспечение дисциплины	Новая редакция таблицы в части программного обеспечения и реквизитов подтверждающих документов	28.08.2019, № 1  Холопова Ю.С.	28.08.2019, № 1  Шигапов И.И.
2	8.Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины в) Программное обеспечение и информационные справочные системы Электронные полнотекстовые ресурсы научной библиотеки	Внесены изменения и дополнения в структурные компоненты (рабочие программы дисциплин, практик, государственной итоговой аттестации, общесистемные условия реализации программ, кадровое, материально-техническое и учебно-методическое обеспечение программ и т.д.) ОПОП ВО	05.12.2019, № 4  Хасянов О.Р.	10.12.2019, № 5  Хасянов О.Р.

Лист изменений и дополнений к рабочей программе
2019-2020 учебный год

№ п/п	Раздел	Изменения и дополнения	Дата, номер протокола, виза заведующего кафедрой	Дата, номер протокола, виза председателя методического совета
1	8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины -электронные полнотекстовые ресурсы научной библиотеки	Внесены изменения и дополнения в структурные компоненты (рабочие программы дисциплин, практик, государственной итоговой аттестации, общесистемные условия реализации программ, кадровое, материально-техническое и учебно-методическое обеспечение программ и т.д.) ОПОП ВО	08.05.2020 г., № 10  Петряков С.Н.	12.05.2020 г., № 10  Хасянов О.Р.