

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель методической  
комиссии агрономического


факультета

 О.А. Ткачук

«25» мая 2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан агрономического  
факультета

 А.Н. Артыухин

«25» мая 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТУ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Направление подготовки  
21.03.02 Землеустройство и кадастры

Направленность (профиль) программы  
Землеустройство

(программа бакалавриата)

Квалификация  
«Бакалавр»

Форма обучения – очная

Пенза – 2021

Рабочая программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» разработана на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры, утверждённого приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 г. № 978, с учётом требований профессионального стандарта «Землеустроитель», утвержденного приказом Минтруда России 5 мая 2018 г. № 301н.

Составитель рабочей программы:

доцент



М.С. Наркевич-Йодко

Рецензент:



канд. пед. наук, доцент

А.Н. Денисевич

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры «Физическое воспитание» «24» мая 2021 года, протокол № 10

Заведующий кафедрой:



канд. пед. наук, доцент

А.А.Рогов

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии агрономического факультета

«25» мая 2021 года, протокол № 7



Председатель методической комиссии  
агрономического факультета

О.А. Ткачук.

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу элективной дисциплины по физической культуре и спорту  
«Легкая атлетика» для направления подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры,  
направленность (профиль) программы -  
Землеустройство

В рецензируемой рабочей программе представлены учебно-методические материалы, необходимые для организации учебного процесса по дисциплине. Рабочая программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» разработана доцентом кафедры «Физическое воспитание» Наркевич-Йодко М.С. для направления подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры, направленность (профиль) программы - Землеустройство.

Программа содержит необходимые разделы, позволяющие получить представление о ее содержании, образовательных технологиях, используемых в ходе преподавания данной дисциплины. Сформулированы цели и задачи дисциплины, запланированы результаты обучения, содержание лекций и практических занятий с указанием отведенного для их освоения времени.

Содержание разделов дисциплины, приведенное в программе, соответствует современному состоянию науки и включает рассмотрение необходимых теоретических вопросов и практических задач физической культуры.

Рецензируемая рабочая программа обеспечит выполнение основной задачи курса – формирования у студентов представлений и навыков в области физической культуры.

Дисциплина направлена на формирование у студентов универсальной компетенции: - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Рабочая программа разработана в соответствии с современными требованиями, в соответствии с утвержденным учебным планом и существующими рекомендациями и могут быть использованы в учебном процессе ФГБОУ ВО Пензенский ГАУ.

Рецензент

к.п.н., доцент ПГУ



А.А. Рогов

**Выписка из протокола № 16**  
заседания кафедры «Физическое воспитание»

от 24 мая 2021 г.

**Присутствовали:** Емелин В.Н., Рогов А.А., Дубровный Д.Ю., Кузьмина М.В., Лазарева С.Е., Винокуров А.Г., Наркевич-Йодко М.С., Бочаров С.С., Шубич Н.Н., Ермолаева А.А.

**Повестка дня:**

1. Утверждение рабочих программ дисциплины «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры, направленность (профиль) программы - Землеустройство; элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Легкая атлетика»; элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Спортивные игры»; элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья» и ФОСов к этим программам.

**Слушали:** заведующего кафедрой Рогова А.А. о рассмотрении и утверждении рабочей программы элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» по направлению подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры, направленность (профиль) программы - Землеустройство, и ФОСа к этой программе.

**Выступили:** Разработчик программ доцент Наркевич-Йодко М.С.

**Постановили:** Утвердить рабочую программу элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» по направлению подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры, направленность (профиль) программы - Землеустройство, и ФОС к этой программе.

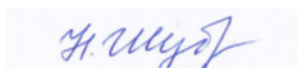
**Голосовали:** «за» - 8 человек, «против» - нет.

Зав. кафедрой



А.А. Рогов

Секретарь



Н.Н. Шубич

**Выписка из протокола № 11**  
заседания методической комиссии агрономического факультета  
от 25.05.2021 г.

Присутствовали члены методической комиссии: О.А. Ткачук – председатель, члены комиссии: А.Н. Арефьев, А.В. Лянденбургская, Н.П. Чекаев, А.Ю. Кузнецов, С.В. Богомазов, В.А. Гущина, В.В. Кошеляев.

Повестка дня:

*Вопрос 2.* Рассмотрение и утверждение рабочей программы элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» (программа академического бакалавриата) для студентов, обучающихся по направлению подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры, направленность (профиль) программы – Землеустройство.

*Слушали:* Ткачук О.А, которая отметила, что рабочая программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Легкая атлетика», подготовленная доцентом кафедры «Физическое воспитание» Наркевич-Йодко М.С. одобрена и рекомендована к использованию в учебном процессе на заседании кафедры «Физическое воспитание» протокол № 10 от 24 мая 2021 г.

Необходимость в представленной программе объясняется приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 г. № 978, с учётом требований профессионального стандарта «Землеустроитель», утвержденного приказом Минтруда России 5 мая 2018 г. № 301н.



*Постановили:*

Рабочую программу элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» (программа академического бакалавриата) для студентов, обучающихся по направлению подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры, направленность (профиль) программы – Землеустройство, квалификация выпускника – бакалавр, одобрить и рекомендовать к использованию в учебном процессе агрономического факультета.





Председатель методической комиссии  
агрономического факультета,  
канд. с.-х. наук, доцент

О.А. Ткачук







**Лист регистрации изменений и дополнений к рабочей программе элек-  
тивной дисциплины по физической культуре и спорту «Легкая атлетика»  
(2021 г)**

| №<br>п/п | Раздел        | Изменения и дополнения  | Дата, №<br>протокола,<br>виза зав. ка-<br>федрой  | Дата, №<br>протокола,<br>виза пред-<br>седателя<br>методиче-<br>ской комис-<br>сии                        | С ка-<br>кой<br>даты<br>вво-<br>дятся |
|----------|---------------|---|---|---|---------------------------------------|
| 3        | ФОС<br>Лист 2 | Экспертное заключение<br>на фонд оценочных средств<br>рабочей программы дисци-<br>плины | 27.08.21г<br>Протокол<br>№1<br> | 30.08.2021,<br>№ 9<br> | 01.09.<br>2021                        |

**Лист регистрации изменений и дополнений к рабочей программе элек-  
тивной дисциплины по физической культуре и спорту «Легкая атлетика»  
(2022 г)**







| №<br>п/п | Раздел   | Изменения и дополнения  | Дата, №<br>протокола,<br>виза зав. ка-<br>федрой   | Дата, №<br>протокола,<br>виза пред-<br>седателя<br>методиче-<br>ской комис-<br>сии                          | С ка-<br>кой<br>даты<br>вво-<br>дятся |
|----------|--|---|--|---|---------------------------------------|
| 1        | 9. Учебно-мето-<br>дическое и ин-<br>формационное<br>обеспечение дис-<br>циплины | 9.1. Перечень основной и до-<br>полнительной учебной лите-<br>ратуры, ресурсов информаци-<br>онно-телекоммуникационной<br>сети «Интернет» необходи-<br>мых для освоения дисци-<br>плины. Новая редакция<br>списка литературы (таблицы<br>9.1.1; 9.1.2.)                     | 29.08.2022,<br>№ 17<br>  | 29.08.2022,<br>№ 7<br>   | 01.09.<br>2022                        |
| 2        | 9. Учебно-мето-<br>дическое и ин-<br>формационное<br>обеспечение дис-<br>циплины | 9.2. Перечень информаци-<br>онных технологий, используе-<br>мых при осуществлении об-<br>разовательного процесса по<br>дисциплине, включая пере-<br>чень программного обеспече-<br>ния и информационных спра-<br>вочных систем (Новая редак-<br>ция таблицы 9.2.1. и 9.2.2) | 29.08.2022,<br>№ 17<br> | 29.08.2022,<br>№ 7<br> | 01.09.<br>2022                        |

**Лист регистрации изменений и дополнений к рабочей программе элек-  
тивной дисциплины по физической культуре и спорту «Спортивные  
игры» (2023г)**




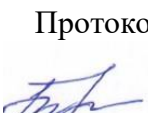


| №<br>п/<br>п | Раздел  | Изменения<br>и<br>дополнения  | Дата, №<br>протокола,<br>виза зав.<br>кафедрой   | Дата, № прото-<br>кола, виза предсе-<br>дателя методиче-<br>ской комиссии   | С какой даты<br>вводятся |
|--------------|---|---|--|---|--------------------------|
| 1            | 9. Учебно-ме-<br>тодическое и<br>информацион-<br>ное обеспече-<br>ние дисци-<br>плины   | 9.1 Перечень основ-<br>ной и дополнитель-<br>ной учебной литера-<br>туры, ресурсов ин-<br>формационно-теле-<br>коммуникационной<br>сети «Интернет» не-<br>обходимых для осво-<br>ения дисциплины Но-<br>вая редакция списка<br>литературы (таблица<br>9.1.1, таблица 9.1.2 )  | 29.08.23<br>№13<br>      | 28.08.2023<br>Протокол № 8<br>   | 01.09.2023               |
| 2            | 9. Учебно-ме-<br>тодическое и<br>информацион-<br>ное обеспече-<br>ние дисци-<br>плины   | 9.1 Перечень основ-<br>ной и дополнитель-<br>ной учебной литера-<br>туры, ресурсов ин-<br>формационно-теле-<br>коммуникационной<br>сети «Интернет» не-<br>обходимых для осво-<br>ения дисциплины.<br>Новая редакция<br>списка дополнитель-<br>ной литературы и<br>собственных мето-<br>дических изданий<br>(таблицы 9.1.2 и<br>9.1.3) | 29.08.2023,<br>№ 13<br> | 28.08.2023<br>Протокол № 8<br> | 01.09.2023               |
| 3            | 10. Матери-<br>ально-техниче-<br>ская база, необ-<br>ходимая для<br>осуществления<br>образователь-<br>ного процесса<br>по<br>дисциплине | Обновлена таблица<br>10.1 Материально-<br>техническое обеспе-<br>чение дисциплины.  | 29.08.23<br>№13<br>    | 28.08.2023<br>Протокол № 8<br> | 01.09.23                 |



**Лист регистрации изменений и дополнений к рабочей программе элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Спортивные игры» (2024г)**

| № п/п | Раздел  | Изменения и дополнения   | Дата, № протокола, виза зав. кафедрой   | Дата, № протокола, виза председателя методической комиссии  | С какой даты вводятся |
|-------|---|--|---|---|-----------------------|
| 1     | 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины  | 9.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимых для освоения дисциплины Новая редакция списка литературы (таблица 9.1.1, таблица 9.1.2 )  | 27.08.24<br>№13<br>       | 27.08.2024.<br>Протокол №7<br>   | 02.09.2024            |
| 2     | 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины  | 9.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимых для освоения дисциплины. Новая редакция списка дополнительной литературы и собственных методических изданий (таблицы 9.1.2 и 9.1.3) | 27.08.2024,<br>№ 13<br> | 27.08.2024.<br>Протокол №7<br> | 02.09.2024            |
| 3     | 10. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине | Обновлена таблица 10.1 Материально-техническое обеспечение дисциплины.   | 27.08.24<br>№13<br>     | 27.08.2024.<br>Протокол №7<br> | 02.09.2024            |

**Лист регистрации изменений и дополнений к рабочей программе элек-  
тивной дисциплины по физической культуре и спорту «Спортивные  
игры» (2025г)**

| №<br>п/<br>п | Раздел  | Изменения<br>и<br>дополнения  | Дата, №<br>протокола,<br>виза зав.<br>кафедрой   | Дата, № прото-<br>кола, виза предсе-<br>дателя методиче-<br>ской комиссии  | С какой даты<br>вводятся |
|--------------|---|---|--|--|--------------------------|
| 1            | 9. Учебно-ме-<br>тодическое и<br>информацион-<br>ное обеспече-<br>ние дисци-<br>плины   | Перечень основ- ной<br>и дополнитель- ной<br>учебной литера-<br>туры, ресурсов ин-<br>формационно-теле-<br>коммуникационной<br>сети «Интернет» не-<br>обходимых для осво-<br>ения дисциплины Но-<br>вая редакция списка<br>литературы (таблица<br>9.1.1 , таблица 9.1.2 )   | 29.08.25<br>№13<br>      | 29.08.2025.<br>Протокол №12<br>   | 01.09.2025               |
| 2            | 9. Учебно-ме-<br>тодическое и<br>информацион-<br>ное обеспече-<br>ние дисци-<br>плины   | 9.1 Перечень основ-<br>ной и дополнитель-<br>ной учебной литера-<br>туры, ресурсов ин-<br>формационно-теле-<br>коммуникационной<br>сети «Интернет» не-<br>обходимых для осво-<br>ения дисциплины.<br>Новая редакция<br>списка дополнитель-<br>ной литературы и<br>собственных мето-<br>дических изданий<br>(таблицы 9.1.2 и<br>9.1.3) | 29.08.2025,<br>№ 13<br> | 29.08.2025.<br>Протокол №12<br>  | 01.09.2025               |
| 3            | 10. Матери-<br>ально-техниче-<br>ская база, необ-<br>ходимая для<br>осуществления<br>образователь-<br>ного процесса<br>по<br>дисциплине | Обновлена таблица<br>10.1 Материально-<br>техническое обеспе-<br>чение дисциплины.  | 29.08.25<br>№13<br>    | 29.08.2025.<br>Протокол №12<br> | 01.09.2025               |

## **1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» в процессе физического воспитания студентов – это часть преимущественно практических занятий, которые выбирается самим студентом (вид спорта, оздоровительная система физических упражнений) на обязательных и самостоятельных учебно-тренировочных занятиях.

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

### **Задачи дисциплины:**

- сохранение и укрепление здоровья, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости прикладной 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;
- приобретение необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в последующих жизненных и профессиональных достижениях;
- совершенствования спортивного мастерства.

## **2.ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИ- ПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ БАКАЛАВРИАТА.**

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» направлена на формирование универсальной компетенции, самостоятельно определённой Университетом:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **(УК-7)**.

Индикаторы и дескрипторы части соответствующей компетенции, формируемой в процессе изучения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Легкая атлетика», оцениваются при помощи оценочных средств, приведенных в таблице 2.1.

Таблица 2.1 – Планируемые результаты обучения элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Легкая атлетика», индикаторы достижения компетенции УК-7, перечень оценочных средств.

| №<br>пп | Код индикатора достижения компетенции | Наименование индикатора достижения компетенции  | Код планируемого результата обучения | Планируемые результаты обучения  | Наименование оценочных средств  |
|---------|---------------------------------------|---|--------------------------------------|--|---|
| 1       | 2                                     | 3   | 4                                    | 5  | 6   |
| 1       | <b>ИД-1<sub>ук-7</sub></b>            | Знать: основные средства и методы физического воспитания  | 32 (ИД-1 <sub>ук-7</sub> )           | Знать: методы поддержания физической подготовленности  | Вопросы теста, вопросы к зачету, реферат.   |
| 2       | <b>ИД-2<sub>ук-7</sub></b>            | Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств      | У2 (ИД-2 <sub>ук-7</sub> )           | Уметь: применять средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств        | Контрольные тестовые задания (нормативы), вопросы теста, вопросы к зачету, реферат. |
| 3       | <b>ИД-3<sub>ук-7</sub></b>            | Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | В2 (ИД-3 <sub>ук-7</sub> )           | Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности | Контрольные тестовые задания (нормативы), вопросы теста, вопросы к зачету.          |

### **3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПРОГРАММЫ БАКАЛАВРИАТА**

Элективная дисциплина по физической культуре «Легкая атлетика» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1.В.ДВ.06.02. Изучение дисциплины базируется на физической подготовке, полученной в школе. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» является базовой для элективных дисциплин по физической культуре и спорту «Спортивные игры», «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)».

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет **328 часов** (в зачетные единицы не переводятся).

*Таблица 4.1 – Распределение общей трудоемкости элективной дисциплины по формам и видам учебной работы, 1 семестр.*

| №<br>п/п | Форма и вид учебной работы  | Условное обозначение по учебному плану | Трудоёмкость, ч.     |                        |
|----------|---|--|----------------------|------------------------|
|          |   |  | очная форма обучения | заочная форма обучения |
| 1        | Контактная работа – всего   | Контакт часы                           | 53,2                 | -                      |
| 1.1      | Лекции  | Лек                                    | -                    | -                      |
| 1.2      | Семинары, и практические занятия  | Пр                                     | 53                   | -                      |
| 1.3      | Лабораторные работы   | Лаб                                    | -                    | -                      |
| 1.4      | Текущие консультации, руководство и консультации курсовых работ (курсовых проектов) | КТ                                     | -                    | -                      |
| 1.5      | Сдача зачета (зачёта с оценкой), защита курсовой работы (курсового проекта)         | КЗ                                     | 0,2                  | -                      |
| 1.6      | Предэкзаменационные консультации по дисциплине                                      | КПЭ                                    | -                    | -                      |
| 1.7      | Сдача экзамена  | КЭ                                     | -                    | -                      |
| 2        | Общий объем самостоятельной работы  |  | 0,8                  | -                      |
| 2.1      | Самостоятельная работа  | СР                                     | 0,8                  | -                      |
| 2.2      | Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена)                              | Контроль                               |                      | -                      |
|          | Всего   | По плану                               | 54                   | -                      |

**Форма промежуточной аттестации:**  
**по очной форме обучения – зачёт, 1 семестр.**

*Таблица 4.2 – Распределение общей трудоемкости элективной дисциплины по формам и видам учебной работы, 2 семестр.*

| №<br>п/п | Форма и вид учебной работы  | Условное обозначение по учебному плану | Трудоёмкость, ч.     |                        |
|----------|---|--|----------------------|------------------------|
|          |   |  | очная форма обучения | заочная форма обучения |
| 1        | Контактная работа – всего   | Контакт часы                           | 51,2                 | -                      |
| 1.1      | Лекции  | Лек                                    | -                    | -                      |
| 1.2      | Семинары, и практические занятия  | Пр                                     | 51                   | -                      |
| 1.3      | Лабораторные работы   | Лаб                                    | -                    | -                      |
| 1.4      | Текущие консультации, руководство и консультации курсовых работ (курсовых проектов) | КТ                                     | -                    | -                      |
| 1.5      | Сдача зачета (зачёта с оценкой), защита курсовой работы (курсового проекта)         | КЗ                                     | 0,2                  | -                      |
| 1.6      | Предэкзаменационные консультации по дисциплине                                      | КПЭ                                    | -                    | -                      |
| 1.7      | Сдача экзамена  | КЭ                                     | -                    | -                      |
| 2        | Общий объем самостоятельной работы  |  | 0,8                  | -                      |
| 2.1      | Самостоятельная работа  | СР                                     | 0,8                  | -                      |
| 2.2      | Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена)                              | Контроль                               |                      | -                      |
|          | Всего   | По плану                               | 52                   | -                      |

**Форма промежуточной аттестации:  
по очной форме обучения – зачёт, 2 семестр.**



*Таблица 4.3 – Распределение общей трудоемкости элективной дисциплины по формам и видам учебной работы, 3 семестр.*

| № п/п | Форма и вид учебной работы  | Условное обозначение по учебному плану | Трудоёмкость, ч.     |                        |
|-------|---|--|----------------------|------------------------|
|       |   |  | очная форма обучения | заочная форма обучения |
| 1     | Контактная работа – всего   | Контакт часы                           | 71,2                 | -                      |
| 1.1   | Лекции  | Лек                                    | -                    | -                      |
| 1.2   | Семинары, и практические занятия  | Пр                                     | 71                   | -                      |
| 1.3   | Лабораторные работы   | Лаб                                    | -                    | -                      |
| 1.4   | Текущие консультации, руководство и консультации курсовых работ (курсовых проектов) | КТ                                     | -                    | -                      |
| 1.5   | Сдача зачета (зачёта с оценкой), защита курсовой работы (курсового проекта)         | КЗ                                     | 0,2                  | -                      |
| 1.6   | Предэкзаменационные консультации по дисциплине                                      | КПЭ                                    | -                    | -                      |
| 1.7   | Сдача экзамена  | КЭ                                     | -                    | -                      |
| 2     | Общий объем самостоятельной работы  |  | 0,8                  | -                      |
| 2.1   | Самостоятельная работа  | СР                                     | 0,8                  | -                      |
| 2.2   | Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена)                              | Контроль                               |                      | -                      |
|       | Всего   | По плану                               | 72                   | -                      |

**Форма промежуточной аттестации:  
по очной форме обучения – зачёт, 3 семестр.**

*Таблица 4.4 – Распределение общей трудоемкости элективной дисциплины по формам и видам учебной работы, 4 семестр.*

| № п/п | Форма и вид учебной работы  | Условное обозначение по учебному плану | Трудоёмкость, ч.     |                        |
|-------|---|--|----------------------|------------------------|
|       |   |  | очная форма обучения | заочная форма обучения |
| 1     | Контактная работа – всего   | Контакт часы                           | 63,2                 | -                      |
| 1.1   | Лекции  | Лек                                    | -                    | -                      |
| 1.2   | Семинары, и практические занятия  | Пр                                     | 63                   | -                      |
| 1.3   | Лабораторные работы   | Лаб                                    | -                    | -                      |
| 1.4   | Текущие консультации, руководство и консультации курсовых работ (курсовых проектов) | КТ                                     | -                    | -                      |

|     |   |          |     |   |
|-----|---|----------|-----|---|
| 1.5 | Сдача зачета (зачёта с оценкой), защита курсовой работы (курсового проекта) | КЗ       | 0,2 | - |
| 1.6 | Предэкзаменационные консультации по дисциплине                              | КПЭ      | -   | - |
| 1.7 | Сдача экзамена  | КЭ       | -   | - |
| 2   | Общий объем самостоятельной работы  |          | 0,8 | - |
| 2.1 | Самостоятельная работа  | СР       | 0,8 | - |
| 2.2 | Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена)                      | Контроль |     | - |
|     | Всего   | По плану | 64  | - |

**Форма промежуточной аттестации:**  
по очной форме обучения – зачёт, 4 семестр.

*Таблица 4.5 – Распределение общей трудоемкости элективной дисциплины по формам и видам учебной работы, 5 семестр.*

| № п/п | Форма и вид учебной работы  | Условное обозначение по учебному плану | Трудоемкость, ч.     |                        |
|-------|---|--|----------------------|------------------------|
|       |   |  | очная форма обучения | заочная форма обучения |
| 1     | Контактная работа – всего   | Контакт часы                           | 47,2                 | -                      |
| 1.1   | Лекции  | Лек                                    | -                    | -                      |
| 1.2   | Семинары, и практические занятия  | Пр                                     | 47                   | -                      |
| 1.3   | Лабораторные работы   | Лаб                                    | -                    | -                      |
| 1.4   | Текущие консультации, руководство и консультации курсовых работ (курсовых проектов) | КТ                                     | -                    | -                      |
| 1.5   | Сдача зачета (зачёта с оценкой), защита курсовой работы (курсового проекта)         | КЗ                                     | 0,2                  | -                      |
| 1.6   | Предэкзаменационные консультации по дисциплине                                      | КПЭ                                    | -                    | -                      |
| 1.7   | Сдача экзамена  | КЭ                                     | -                    | -                      |
| 2     | Общий объем самостоятельной работы  |  | 0,8                  | -                      |
| 2.1   | Самостоятельная работа  | СР                                     | 0,8                  | -                      |
| 2.2   | Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена)                              | Контроль                               |                      | -                      |
|       | Всего   | По плану                               | 48                   | -                      |

**Форма промежуточной аттестации:**  
по очной форме обучения – зачёт, 5 семестр.

*Таблица 4.6 – Распределение общей трудоемкости элективной дисциплины по формам и видам учебной работы, 6 семестр.*

| №<br>п/п | Форма и вид учебной работы  | Условное обозначение по учебному плану | Трудоёмкость, ч.     |                        |
|----------|---|--|----------------------|------------------------|
|          |   |  | очная форма обучения | заочная форма обучения |
| 1        | Контактная работа – всего   | Контакт часы                           | 37,2                 | -                      |
| 1.1      | Лекции  | Лек                                    | -                    | -                      |
| 1.2      | Семинары, и практические занятия  | Пр                                     | 37                   | -                      |
| 1.3      | Лабораторные работы   | Лаб                                    | -                    | -                      |
| 1.4      | Текущие консультации, руководство и консультации курсовых работ (курсовых проектов) | КТ                                     | -                    | -                      |
| 1.5      | Сдача зачета (зачёта с оценкой), защита курсовой работы (курсового проекта)         | КЗ                                     | 0,2                  | -                      |
| 1.6      | Предэкзаменационные консультации по дисциплине                                      | КПЭ                                    | -                    | -                      |
| 1.7      | Сдача экзамена  | КЭ                                     | -                    | -                      |
| 2        | Общий объем самостоятельной работы  |  | 0,8                  | -                      |
| 2.1      | Самостоятельная работа  | СР                                     | 0,8                  | -                      |
| 2.2      | Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена)                              | Контроль                               |                      | -                      |
|          | Всего   | По плану                               | 38                   | -                      |

**Форма промежуточной аттестации:**  
**по очной форме обучения – зачёт, 6 семестр.**

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1 Наименование разделов дисциплины и их содержание

Таблица 5.1 – Наименование разделов элективной дисциплины по физической культуре «Легкая атлетика» и их содержание.

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела   |
|-------|---------------------------------|--|
| 1     | Техника бега.                   | Постановка стопы.<br>Положение корпуса при беге на различные дистанции. Высокий и низкий старт.<br>Движения рук при беге на различные дистанции.<br>Техника прохождения поворотов .<br>Финишный спурт.   |
| 2     | Бег на короткие дистанции       | <u>Основные упражнения:</u><br>1. Бег 100 м : изучение техники бега, пробегание коротких отрезков (30 и 60 м) с высокого, низкого стартов, с ходу, эстафетный бег.<br>1. Бег 200 м, 300м, 400м.  |
| 3     | Бег на средние дистанции        | Бег 800м, 1000 м, 1500м: изучение техники бега, повторное пробегание отрезков 200, 400, 600, 800 м с различной интенсивностью, переменный кроссовый бег по дистанции с ускорениями на отдельных отрезках.  |
| 4     | Бег на длинные дистанции        | Бег 3000 м, 5000 м: изучение техники бега, переменный кроссовый бег, повторное пробегание длинных отрезков, повторное, многократное пробегание коротких отрезков с максимальной интенсивностью.  |
| 5     | Эстафетный бег                  | Техника эстафетного бега. Тактика при эстафетном беге.<br>Эстафетный бег 4x100м<br>Эстафетный бег 4x200м<br>Эстафетный бег 4x400м.   |
| 6     | Кроссовый бег                   | Бег 2000 м, 3000 м, 5000 м по пересеченной местности.  |
| 7     | Метания                         | Техника метания различных спортивных снарядов.<br>Броски и ловля набивных мячей одной и двумя руками и ОРУ с ними.<br>Метание учебной гранаты.   |
| 8     | Прыжки в длину                  | Прыжок в длину с разбега: изучение техники прыжка, бег на коротких отрезках с ускорениями, прыжки в длину с короткого, среднего и длинного разбегов.<br>Прыжки в длину с места, многоскоки, прыжки через препятствия. Упражнения для укрепления голеностопного сустава на гимнастической стенке. |
| 9     | Спортивная ходьба               | Изучение техники и тактики спортивной ходьбы. Основные и специально подготовительные упражнения.   |

## 5.2 Наименование тем практических занятий, их объем в часах и содержание

Таблица 5.2.1 – Наименование тем практических занятий, их объём в часах и содержание 1 семестр

| № п/п | № раздела дисциплины | Тема, содержание занятия  | Время, ч. |
|-------|----------------------|---|-----------|
| 1     | 1                    | <p>Тема: Постановка стопы.</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Подготовительные и подводящие упражнения, бег прыжковыми шагами, семенящий бег.</li> <li>2. Приземление на переднюю часть стопы. Прыжковые упражнения. Перекат с пятки на носок.</li> <li>3.Бег с носка</li> <li>4. Бег со средней части стопы</li> <li>5. Бег с пятки.</li> </ol>   | 16        |
| 2     | 1                    | <p>Тема: Положение туловища при беге на различные дистанции. Высокий и низкий старт.</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовительные и подводящие упражнения.</li> <li>2. Изучение техники бега с низкого старта. Подготовительные упражнения. Бег 30 м, бег 60 м из положения низкого старта.</li> <li>3. Выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» с различным расположением колодок по длине, ширине и наклону площадок; бег с низкого старта по прямой и на повороте самостоятельно, а также по команде (по выстрелу).</li> <li>4. Изучение техники бега с высокого старта. Подготовительные упражнения. Бег 100 м, бег 200 м из положения высокого старта.</li> <li>5. Наклон туловища при прохождении коротких и длинных дистанций. Подготовительные упражнения.</li> </ol> | 14        |
| 3     | 1                    | <p>Тема: Техника прохождения поворотов. Движения рук при беге на различные дистанции.</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Бег на 50–80 м с ускорением на повороте беговой дорожки. Сначала тренировки происходят по крайним (6–8) дорожкам, затем по 1–2;</li> <li>2.Бег с различной скоростью по кругу радиусом 20–10 м;</li> <li>3. Бег с ускорением по повороту и выходом в поворот;</li> <li>4. Бег с ускорением по повороту и выходом с виража на прямую;</li> <li>5. Имитация движений рук. Следить за изменением работы рук и ног, т. е. при более активной и широкой работе правой рукой происходит небольшой разворот стоп влево.</li> </ol>   | 14        |

|   |   |   |           |
|---|---|---|-----------|
| 4 | 1 | <p>Тема: Финишный спурт.</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение технике финиширования. Разъяснения значения финишного броска и ознакомление с основными способами финиширования: грудью и плечом.</li> <li>2. Бег на 30—40 м с ускорением на финише;</li> <li>3. Наклон вперед на финишный створ с отведением рук назад при ходьбе и беге с различной скоростью;</li> <li>4. Бросок на финишный створ с поворотом плеч при ходьбе и беге с различной скоростью.</li> </ol> <p>Для успешного обучения финишированию упражнения следует выполнять сначала самостоятельно, а затем группой.</p> | 14        |
|   |   | <b>Итого:</b>   | <b>54</b> |

*Таблица 5.2.2 – Наименование тем практических занятий, их объём в часах и содержание 2 семестр*

| № п/п | № раздела дисциплины | Тема, содержание занятия   | Время, ч. |
|-------|----------------------|--|-----------|
| 1     | 2                    | <p>Тема: Бег 100 м</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специально подготовительные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени на месте и с продвижением, опорой на стенку, бег прыжковыми шагами, семенящий бег.</li> <li>2. Прыжки: на одной и двух ногах, с ноги на ногу, на возвышение с места и с разбега, с доставанием в полете предметов.</li> <li>3. Челночный бег 10х10 м: эстафеты, старты из различных и.п.</li> <li>4. Бег с изменением направления по команде.</li> <li>5. Бег 100 м : изучение техники бега, пробегание коротких отрезков (30 и 60 м) с высокого, низкого стартов, с ходу, эстафетный бег.</li> </ol> | 16        |
| 2     | 2                    | <p>Тема: Бег 200м, бег 300м.</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специально подготовительные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени на месте и с продвижением, бег с опорой на стенку, бег прыжковыми шагами, бег на прямых ногах, семенящий бег.</li> </ol>  | 12        |

|   |   |  |           |
|---|---|--|-----------|
|   |   | <p>2. Прыжки: на одной и двух ногах, с ноги на ногу, на возвышение с места и с разбега, с доставанием в полете предметов.</p> <p>3. Бег отрезками по 50-60 м, эстафеты, старты из различных и.п.</p> <p>4. Бег с изменением направления по команде.</p> <p>5. Бег 200 м : изучение техники бега, пробегание отрезков по 100м с высокого, низкого стартов, с ходу, прохождение поворотов.</p> <p>6. Бег 300 м : изучение техники бега, пробегание отрезков по 100м с высокого, низкого стартов, с ходу, прохождение поворотов.</p>  |           |
| 3 | 2 | <p>Тема: Бег 400 м</p> <p>Содержание:</p> <p>1. Специально подготовительные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени на месте и с продвижением, бег с опорой на стенку, бег прыжковыми шагами, бег на прямых ногах, семенящий бег.</p> <p>2. Смена положения ног в прыжке («разножка») на месте.</p> <p>3. Ходьба выпадами.</p> <p>4. Бег отрезками по 100 м, эстафеты, старты из различных и.п.</p> <p>5. Бег 400 м : изучение техники бега, пробегание отрезков по 100м с высокого, низкого стартов, с ходу, прохождение поворотов (техника и тактика)</p> <p>6. Эстафетный бег.</p>   | 12        |
| 4 | 3 | <p>Тема: Бег 800м.</p> <p>Содержание:</p> <p>1. Ознакомить с техникой бега на средние дистанции.</p> <p>2. Выявления индивидуальных особенностей занимающихся. Несколько пробежек со средней скоростью на отрезках 80—100 м. Наиболее грубые ошибки.</p> <p>3. Особенности техники бега, правила соревнований.</p> <p>4. Демонстрация техники бега преподавателем.</p> <p>5. Пробежки на отрезках 50—100 м.</p> <p>6. Обучение технике бега по прямой.</p> <p>7. Показ техники бега, затем создаются условия для правильного выполнения отдельных элементов техники.</p> <p>8. Многократный бег с ускорением на различных отрезках, который должен проводиться сначала в медленном темпе, а по мере освоения навыков бега – с более высокой скоростью.</p> <p>9. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.</p> | 12        |
|   |   | <b>Итого:</b>  | <b>52</b> |

*Таблица 5.2.3 – Наименование тем практических занятий, их объём в часах и содержание 3 семестр*

| № п/п | № раздела дисциплины | Тема, содержание занятия   | Время, ч. |
|-------|----------------------|--|-----------|
| 1     | 3                    | <p>Тема: Бег 1000м, 1500м.</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особенности техники и тактики бега, правила соревнований.</li> <li>2. Пробежки на отрезках 50—100 м.</li> <li>3. Показ техники бега, затем создаются условия для правильного выполнения отдельных элементов техники.</li> <li>8. Многократный бег с ускорением на различных отрезках, который должен проводиться сначала в медленном темпе, а по мере освоения навыков бега – с более высокой скоростью.</li> <li>5.Повышение уровня физической подготовленности и использование специальных подготовительные упражнения, которые способствуют устранению индивидуальных ошибок в технике бега.</li> <li>9. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.</li> </ol> | 18        |
| 2     | 4                    | <p>Тема: Бег 3000 м, 5000 м</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особенности техники и тактики бега, правила соревнований.</li> <li>2. Повышение уровня физической подготовленности и использование специальных подготовительных упражнений, которые способствуют совершенствованию техники бега.</li> </ol> <p>А) Бег с высоким подниманием бедра набивными шагами.<br/> Б) Следить, чтобы бедро маховой ноги выносилось вперед — вверх, чтобы стопа ставилась на грунт недалеко от проекции ОЦМ движением сверху—вниз.<br/> В) Бег прыжками, бег в гору.<br/> Г) Повторный бег с активным «захлестыванием» голени назад.<br/> Д) Бег с захлестыванием голени и высоким подниманием бедра<br/> Е) Семенящий бег.</p>  | 18        |
| 3     | 5                    | <p>Тема: Эстафетный бег 4x100м</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника и тактика эстафетного бега 4x100м</li> <li>2. Высокий и низкий старт при эстафетном беге. Бег по прямой,</li> <li>3. Техника прохождения поворотов при эстафетном беге.</li> <li>4. Техника передачи эстафетной палочки.</li> </ol>  | 18        |



|   |   |  |           |
|---|---|--|-----------|
|   |   | 5. Учебно-тренировочная эстафета 4x100м  |           |
| 4 | 5 | <p>Тема: Эстафетный бег 4x200м</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника и тактика эстафетного бега 4x200м</li> <li>2. Высокий и низкий старт при эстафетном беге. Бег по прямой,</li> <li>3. Техника прохождения поворотов при эстафетном беге.</li> <li>4. Техника передачи эстафетной палочки.</li> <li>5. Учебно-тренировочная эстафета 4x200м</li> </ol> | 18        |
|   |   | <b>Итого:</b>  | <b>72</b> |

*Таблица 5.2.4 – Наименование тем практических занятий, их объём в часах и содержание 4 семестр*

| № п/п | № раздела дисциплины | Тема, содержание занятия   | Время, ч. |
|-------|----------------------|--|-----------|
| 1     | 5                    | <p>Тема: Эстафетный бег 4x400м</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника и тактика эстафетного бега 4x400м</li> <li>2. Высокий и низкий старт при эстафетном беге. Бег по прямой,</li> <li>3. Техника прохождения поворотов при эстафетном беге.</li> <li>4. Техника передачи эстафетной палочки.</li> <li>5. Учебно-тренировочная эстафета 4x400м</li> </ol>   | 16        |
| 2     | 6                    | <p>Тема: Кроссовый бег 2000 м, 3000 м, 5000 м по пересеченной местности.</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные элементы техники и тактики кроссового бега.</li> <li>2. Упражнения для развития функциональных способностей организма.</li> <li>3. Упражнения с отягощением.</li> <li>4. Бег в гору</li> <li>5. Повторное пробегание тренировочного круга (1000-1500 м) на время.</li> <li>6. Учебно-тренировочный кросс 2000-5000м.</li> </ol> | 16        |
| 3     | 7                    | <p>Тема: Броски и ловля набивных мячей одной и двумя руками и ОРУ с ними.</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Броски набивных мячей одной и двумя руками из-за головы из положения стоя, сидя на гимнастическом коврике.</li> <li>2. Броски набивных мячей одной и двумя руками от груди.</li> <li>3. Броски и ловля набивных мячей в парах.</li> <li>4. ОРУ с набивными мячами.</li> </ol>   | 16        |

|   |   |   |           |
|---|---|---|-----------|
| 4 | 8 | <p>Тема: Прыжки в длину с места</p> <p>Содержание:</p> <p>1. Изучение техники прыжка. Многоскоки, прыжки через препятствия.</p> <p>2. Упражнения для укрепления голеностопного сустава на гимнастической стенке.</p> <p>3. Подготовительные упражнения: приседания со штангой среднего веса; поднятие штанги или гантели, становясь на носки; выпады с отягощением; прыжки на скамейку; полный присед и выпрыгивание вверх; тройные прыжки в длину.</p> | 16        |
|   |   | <b>Итого:</b>   | <b>64</b> |

*Таблица 5.2.5 – Наименование тем практических занятий, их объём в часах и содержание 5 семестр*

| № п/п | № раздела дисциплины | Тема, содержание занятия  | Время, ч. |
|-------|----------------------|---|-----------|
| 1     | 8                    | <p>Тема: Прыжок в длину с разбега: изучение техники прыжка.</p> <p>Содержание:</p> <p>1. Изучение техники прыжка, подводящие упражнения.</p> <p>2. Бег на коротких отрезках с ускорениями. 3. Прыжки в длину с короткого, среднего и длинного разбегов.</p>   | 16        |
| 12    | 7                    | <p>Тема: Техника метания различных спортивных снарядов.</p> <p>Содержание:</p> <p>1. Меры безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий и соревнований.</p> <p>1. Анализ техники.</p> <p>2. Факторы, влияющие на дальность полета легкоатлетических снарядов. а) начальная скорость вылета снаряда ; б) угол вылета снаряда<br/>в) воздействие атмосферной среды (сопротивление воздуха, сила и направление ветра); г) высота выпуска снаряда над землей;<br/>д) аэродинамические свойства снаряда;<br/>е) угол атаки снаряда .</p> <p>2. Шесть взаимосвязанных частей техники метания:<br/>I - держание снаряда;<br/>II - подготовка к разбегу и разбег (поворот, скачок);<br/>III - подготовка к финальному усилию («обгон» снаряда);<br/>IV - финальное движение (усилие);<br/>V - торможение и сохранение равновесия после выпуска снаряда;<br/>VI - вылет и полет снаряда.</p> <p>3. Подготовительные и подводящие упражнения. Метание теннисного мяча.</p> | 16        |

|   |   |  |           |
|---|---|--|-----------|
|   |   | 4. Ознакомление с техникой метания ядра. Показ, объяснение.<br>5. Метание учебной гранаты весом 500-700гр.   |           |
| 3 | 9 | Тема: Спортивная ходьба<br><br>Содержание:<br>1.Изучение техники спортивной ходьбы<br>2.Тактическая подготовка<br>3.Специально-подготовительные упражнения | 16        |
|   |   | <b>Итого:</b>  | <b>48</b> |

*Таблица 5.2.6 – Наименование тем практических занятий, их объём в часах и содержание 6 семестр*

| № п/п | № раздела дисциплины | Тема, содержание занятия  | Время, ч. |
|-------|----------------------|---|-----------|
| 1     | 2                    | Тема: Бег 100 м<br>Содержание:<br>1. Специально подготовительные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени на месте и с продвижением, опорой на стенку, бег прыжковыми шагами, семенящий бег.<br>2. Прыжки: на одной и двух ногах, с ноги на ногу, на возвышение с места и с разбега, с доставанием в полете предметов.<br>3. Челночный бег 10х10 м: эстафеты, старты из различных и.п.<br>4. Бег с изменением направления по команде.<br>5. Бег 100 м : изучение техники бега, пробегание коротких отрезков (30 и 60 м) с высокого, низкого стартов, с ходу, эстафетный бег.  | 10        |
| 2     | 2                    | Тема: Бег 200м, бег 300м.<br>Содержание:<br>1. Специально подготовительные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени на месте и с продвижением, бег с опорой на стенку, бег прыжковыми шагами, бег на прямых ногах, семенящий бег.<br>2. Прыжки: на одной и двух ногах, с ноги на ногу, на возвышение с места и с разбега, с доставанием в полете предметов.<br>3. Бег отрезками по 50-60 м, эстафеты, старты из различных и.п.<br>4. Бег с изменением направления по команде.<br>5. Бег 200 м : изучение техники бега, пробегание отрезков по 100м с высокого, низкого стартов, с ходу, прохождение поворотов.<br>6. Бег 300 м : изучение техники бега, пробегание отрезков по 100м с высокого, низкого стартов, с ходу, прохождение поворотов. | 10        |

|   |   |   |           |
|---|---|---|-----------|
| 3 | 2 | <p>Тема: Бег 400 м</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специально подготовительные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени на месте и с продвижением, бег с опорой на стенку, бег прыжковыми шагами, бег на прямых ногах, семенящий бег.</li> <li>2. Смена положения ног в прыжке («разножка») на месте.</li> <li>3. Ходьба выпадами.</li> <li>4. Бег отрезками по 100 м, эстафеты, старты из различных и.п.</li> <li>5. Бег 400 м : изучение техники бега, пробегание отрезков по 100м с высокого, низкого стартов, с ходу, прохождение поворотов (техника и тактика)</li> <li>6. Эстафетный бег.</li> </ol>   | 10        |
| 4 | 3 | <p>Тема: Бег 800м.</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомить с техникой бега на средние дистанции.</li> <li>2. Выявления индивидуальных особенностей занимающихся. Несколько пробежек со средней скоростью на отрезках 80—100 м. Наиболее грубые ошибки.</li> <li>3. Особенности техники бега, правила соревнований.</li> <li>4. Демонстрация техники бега преподавателем.</li> <li>5. Пробежки на отрезках 50—100 м.</li> <li>6. Обучение технике бега по прямой.</li> <li>7. Показ техники бега, затем создаются условия для правильного выполнения отдельных элементов техники.</li> <li>8. Многократный бег с ускорением на различных отрезках, который должен проводиться сначала в медленном темпе, а по мере освоения навыков бега – с более высокой скоростью.</li> <li>9. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.</li> </ol> | 8         |
|   |   | <b>Итого:</b>   | <b>38</b> |

### 5.3 Распределение трудоёмкости самостоятельной работы (СР) по видам работ.

Таблица 5.3.1 – Распределение трудоёмкости самостоятельной работы по видам работ

| №п/п     | Вид работы   | Время,<br>ч |
|----------|--|-------------|
| <b>1</b> | <b><i>Подготовка к практическим занятиям.</i></b>                                  | <b>3,2</b>  |
| 1.1      | Тема «Постановка стопы».   | 0,8         |
| 1.2      | Тема «Положение туловища при беге на различные дистанции. Высокий и низкий старт»  | 0,8         |
| 1.3      | Тема «Техника прохождения поворотов. Движения рук при беге на различные дистанции» | 0,8         |
| 1.4      | Тема «Финишный спурт»  | 0,8         |
| <b>2</b> | <b><i>Подготовка к интерактивным занятиям</i></b>                                  | <b>1,6</b>  |
| 2.1      | Тема «Эстафетный бег»  | 1,6         |
|          | <b>Всего</b>   | <b>4,8</b>  |

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся приведены в таблицах 6.1.1 и 6.1.2.

*Таблица 6.1 – Тема, задания и вопросы для самостоятельного изучения*

| № п/п | Тема  | Вопросы, задание  | Время, ч   | Рекомендуемая литература |
|-------|---|---|------------|--------------------------|
| 1     | Техника прохождения поворотов. Движения рук при беге на различные дистанции | Изменение скорости прохождения поворотов, бег с различной скоростью по кругу малого диаметра.<br>Имитация движений рук. 32 (ИД-1УК-7), У2 (ИД-2УК-7)  | 0,8        | 1, 2                     |
| 2     | Финишный спурт  | Обучение технике финиширования. Специальные подготовительные упражнения 32 (ИД-1УК-7), У2 (ИД-2УК-7)  | 0,8        | 1, 2                     |
| 3     | Постановка стопы  | Подготовительные и подводящие упражнения, бег прыжковыми шагами, семенящий бег. Приземление на переднюю часть стопы. Прыжковые упражнения. Перекат с пятки на носок 32 (ИД-1УК-7), У2 (ИД-2УК-7), В2 (ИД-3УК-7) | 0.8        | 1, 2                     |
| 4     | Эстафетный бег  | Техника и тактика эстафетного бега 4x400м<br>Высокий и низкий старт при эстафетном беге. Бег по прямой 32 (ИД-1УК-7), У2 (ИД-2УК-7), В2 (ИД-3УК-7)  | 0,8        | 1, 2                     |
| 5     | Положение туловища при беге на различные дистанции. Высокий и низкий старт  | Подготовительные и подводящие упражнения.<br>Изучение техники бега с низкого старта и высокого старта. Подготовительные упражнения. 32 (ИД-1УК-7), У2 (ИД-2УК-7), В2 (ИД-3УК-7)                                 | 1,6        | 2                        |
|       | <b>Всего</b>  |   | <b>4,8</b> |                          |

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Таблица 7.1 – Образовательные технологии, обеспечивающие развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств

| №раздела     | Вид занятия (Лек, Пр, Лаб) | Используемые технологии и рассматриваемые вопросы  | Время, ч  |
|--------------|----------------------------|--|-----------|
| 1            | Пр                         | <b>Разбор конкретных соревновательных ситуаций.</b><br>Техническая и тактическая подготовка спортсменов.<br><b>Темы:</b><br>Учебно- тренировочная эстафета 8х50м, бег по выражу, финишный спурт. | 20        |
| 2            | Пр                         | <b>Воспитание морально-волевых и лидерских качеств в процессе учебных занятий</b><br><b>Темы:</b><br>Учебно-тренировочная эстафета 4х100м, 4х400м, подготовительные упражнения                   | 20        |
| 3            | Пр                         | <b>Соревновательная деятельность.</b><br><b>Забег на 400, 800, 1500, 3000 м</b><br><b>Темы:</b> Психологическая и тактическая подготовка   | 16        |
| <b>Итого</b> |                            |  | <b>56</b> |

## 8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине представлен в **Приложении 1**.

## 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

### 9.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

#### 9.1.1 Основная литература по элективной дисциплине

Таблица 9.1.1. – Основная литература по элективной дисциплине

| №<br>п/п | Наименование  | Количество, экз. |                                      |
|----------|---|------------------|--------------------------------------|
|          |   | всего            | в расчете на<br>100 обучаю-<br>щихся |
| 1        | Письменский И. А., Аллянов, Ю.Н.<br>Физическая культура: учебник для академического бака-<br>лавриата / И.А.Письменский, Ю.Н.Аллянов. М.: Юрайт,<br>2014. - 493 с.<br><a href="https://biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22/fizicheskaya-kultura">https://biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22/fizicheskaya-kultura</a> | -                | -                                    |
| 2        | Физическая культура студента: учебник /Под ред.<br>В.И.Ильинича.- М.:Гардарики, 2003.- 448 с.   | 95               | 475                                  |

#### 9.1.2 Дополнительная литература

Таблица 9.1.2 – Дополнительная литература по элективной дисциплине

| №<br>п/п | Наименование  | Количество, экз. |                                      |
|----------|---|------------------|--------------------------------------|
|          |   | всего            | в расчете на<br>100 обучаю-<br>щихся |
| 1        | Кузьмина, М.В. Физическая культура студентов, занимаю-<br>щихся в специальной медицинской группе : учеб. пособие<br>/ В.Н. Емелин, М.В. Кузьмина .— Пенза : РИО ПГСХА,<br>2015 .— 38 с.<br><a href="https://www.rucont.ru/efd/303935">https://www.rucont.ru/efd/303935</a>  | 48               | 240                                  |
| 2        | Кузьмина, М.В. Оздоровительный бег: методические ука-<br>зания к самостоятельной работе студентов /М.В.Кузь-<br>мина.- Пенза: РИО ПГСХА, 2009.- 39 с.   | 85               | 425                                  |
| 3        | Кузьмина, М.В., Лазарева, С.Е.Учебное пособие «Теоре-<br>тико - методические основы физического воспитания»<br>/М.В.Кузьмина, С.Е. Лазарева. – Пенза: РИО ПГСХА,<br>2008-120 с.   | 90               | 450                                  |
| 4        | Мезенцева, В.А. Организация и методика проведения за-<br>нятий по физической культуре в вузе: методические указа-<br>ния для практических занятий[Электронный ресурс] / В.А.<br>Мезенцева.- Самара: РИЦ СГСХА, 2015.- 49 с. Режим до-<br>ступа: <a href="http://rucont.ru/efd/332450.-">http://rucont.ru/efd/332450.-</a> | -                | -                                    |



|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 5 | Кирсанов, Г.С. Роль физической культуры в подготовке студентов : методические указания для самостоятельной работы студентов высших учебных заведений по общефизической подготовке [Электронный ресурс]/ А.Ф. Башмак, Г.С. Кирсанов .— Самара : РИЦ СГСХА, 2010.- 102 с. Режим доступа: <a href="http://rucont.ru/efd/224295">http://rucont.ru/efd/224295</a> ). | - | - |
| 6 | Головко Н.Г. Некоторые методические особенности воспитания личности студента в сфере физической культуры в аграрных вузах России [Электронный ресурс] /Н.Г.Головко. В.М.Коршунов, О.М.Головко.-Белгород: БелГСХА, 2010.- 84 с. Режим доступа: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/3701">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/3701</a>                                   | - | - |

### **9.1.3 Собственные методические издания кафедры**

*Таблица 9.1.3 – Собственные методические издания кафедры*

| № п/п | Наименование   | Количество, экз. |                              |
|-------|--|------------------|------------------------------|
|       |  | всего            | в расчете на 100 обучающихся |
| 1     | Кузьмина, М.В. Физическая культура студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учеб. пособие / В.Н. Емелин, М.В. Кузьмина .— Пенза : РИО ПГСХА, 2015 .— 38 с. | 48               | 240                          |
| 2     | Кузьмина, М.В. Оздоровительный бег: методические указания к самостоятельной работе студентов /М.В.Кузьмина.- Пенза: РИО ПГСХА, 2009.- 39 с.                                  | 85               | 425                          |
| 3     | Кузьмина, М.В., Лазарева, С.Е. Учебное пособие «Теоретико - методические основы физического воспитания» /М.В.Кузьмина, С.Е. Лазарева. – Пенза: РИО ПГСХА, 2008-120           | 90               | 450                          |
| 4     | Дубровный, Ю.И. Организация самостоятельных занятий по физическому воспитанию студентов ПГСХА. /Ю.И. Дубровный. - Ульяновск: Ул-ГТУ, 2003. – 33с.                            | 56               | 280                          |

*Редакция разделов 9.1.1 и 9.1.2 от 01.09.2020 г. в части  
изменения списка основной и дополнительной литературы*

### **9.1.1 Основная литература по элективной дисциплине**

*Таблица 9.1.1 – Основная литература по элективной дисциплине*

| №<br>п/п | Наименование  | Количество, экз. |                               |
|----------|---|------------------|-------------------------------|
|          |   | всего            | в расчете на 100 обучающихся* |
| 1        | Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.<br><a href="https://biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22/fizicheskaya-kultura">https://biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22/fizicheskaya-kultura</a> | -                | -                             |
| 2        | Письменский И. А., Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А.Письменский, Ю.Н.Аллянов. М.: Юрайт, 2014. - 493 с.   | 15               | 75                            |

### **9.1.2 Дополнительная литература по элективной дисциплине**

*Таблица 9.1.2 – Дополнительная литература по элективной дисциплине*

| №<br>п/п | Наименование  | Количество, экз. |                              |
|----------|---|------------------|------------------------------|
|          |   | всего            | в расчете на 100 обучающихся |
| 1        | Физическая культура студента: учебник /Под ред. В.И.Ильинича.- М.:Гардарики, 2003.- 448 с.  | 95               | 475                          |
| 2        | Блинков, С.Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.Н. Блинков, В.А. Мезенцева, С.Е. Бородачева. — Электрон. дан. — Самара : , 2018. — 161 с.<br><a href="https://e.lanbook.com/book/109462">https://e.lanbook.com/book/109462</a>  |                  |                              |
| 3        | Культура и физическое здоровье: журнал Воронежского государственного педагогического университета (ВАК) 2010-2015 гг.<br><a href="https://e.lanbook.com/journal/2337">https://e.lanbook.com/journal/2337</a>  | -                | -                            |
| 4        | Физическая культура, спорт – наука и практика: журнал кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (ВАК) 2013-2015 гг<br><a href="https://e.lanbook.com/journal/2290">https://e.lanbook.com/journal/2290</a>  | -                | -                            |
| 5        | Головко Н.Г. Программы спортивного совершенствования и спорта высших достижений студентов АПК, и студентов других специальностей и вузов России [Электронный ресурс] / Н.Г.Головко, А.И.Филиппов, Т.Н.Божук.-Белгород: БелГСХА, 2010.- 132 с<br><a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/3701">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/3701</a> | -                | -                            |

*Редакция разделов 9.1.1 и 9.1.2 от 01.09.2022 г. в части  
изменения списка основной и дополнительной литера-  
туры*

### **9.1.1 Основная литература по элективной дисциплине**

*Таблица 9.1.1 – Основная литература по элективной дисциплине*

| №<br>п/п | Наименование  | Количество, экз. |                               |
|----------|---|------------------|-------------------------------|
|          |   | всего            | в расчете на 100 обучающихся* |
| 1        | Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.<br><a href="https://biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22/fizicheskaya-kultura">https://biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22/fizicheskaya-kultura</a> | -                | -                             |
| 2        | Письменский И. А., Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А.Письменский, Ю.Н.Аллянов. М.: Юрайт, 2014. - 493 с.   | 15               | 75                            |

### **9.1.2 Дополнительная литература по элективной дисциплине**

*Таблица 9.1.2 – Дополнительная литература по элективной дисциплине*

| №<br>п/п | Наименование  | Количество, экз. |                               |
|----------|---|------------------|-------------------------------|
|          |   | всего            | в расчете на 100 обучаю-щихся |
| 1        | Физическая культура студента: учебник /Под ред. В.И.Ильинича.- М.:Гардарики, 2003.- 448 с.  | 95               | 475                           |
| 2        | Блинков, С.Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.Н. Блинков, В.А. Мезенцева, С.Е. Бородачева. — Электрон. дан. — Самара : , 2018. — 161 с.<br><a href="https://e.lanbook.com/book/109462">https://e.lanbook.com/book/109462</a>  |                  |                               |
| 3        | Культура и физическое здоровье: журнал Воронежского государственного педагогического университета (ВАК) 2010-2015 гг.<br><a href="https://e.lanbook.com/journal/2337">https://e.lanbook.com/journal/2337</a>  | -                | -                             |
| 4        | Физическая культура, спорт – наука и практика: журнал кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (ВАК) 2013-2015 гг<br><a href="https://e.lanbook.com/journal/2290">https://e.lanbook.com/journal/2290</a>  | -                | -                             |
| 5        | Головко Н.Г. Программы спортивного совершенствования и спорта высших достижений студентов АПК, и студентов других специальностей и вузов России [Электронный ресурс] / Н.Г.Головко, А.И.Филиппов, Т.Н.Божук.-Белгород: БелГСХА, 2010.- 132 с<br><a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/3701">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/3701</a> | -                | -                             |

*Редакция разделов 9.1.1 и 9.1.2 от 01.09.2023 г. в части  
изменения списка основной и дополнительной литера-  
туры*

### **9.1.1 Основная литература по элективной дисциплине**

*Таблица 9.1.1 – Основная литература по элективной дисциплине*

| №<br>п/п | Наименование   | Количество, экз. |                               |
|----------|--|------------------|-------------------------------|
|          |  | всего            | в расчете на 100 обучающихся* |
| 1        | Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Блинков С.Н.; Мезенцева В.А., Бородачева С.Е. — Кинель : РИО СГСХА, 2018 .— 161 с. — ISBN 978-5-88575-500-9 .— URL: <a href="https://lib.rucont.ru/efd/688513">https://lib.rucont.ru/efd/688513</a> | -                | -                             |
| 2        | Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / М. В. Катренко, Н. И. Соколова; Л. А. Небытова .— Ставрополь : изд-во СКФУ, 2017 .— 269 с. — URL: <a href="https://lib.rucont.ru/efd/642436">https://lib.rucont.ru/efd/642436</a>                                | -                | -                             |

### **9.1.2 Дополнительная литература по элективной дисциплине**

*Таблица 9.1.2 – Дополнительная литература по элективной дисциплине*

| №<br>п/п | Наименование   | Количество, экз. |                              |
|----------|--|------------------|------------------------------|
|          |  | всего            | в расчете на 100 обучающихся |
| 1        | Физическая культура студента: учебник /Под ред. В.И.Ильинича.- М.:Гардарики, 2003.- 448 с.   | 95               | 475                          |
| 2        | Блинков, С.Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.Н. Блинков, В.А. Мезенцева, С.Е. Бородачева. — Электрон. дан. — Самара : , 2018. — 161 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/109462">https://e.lanbook.com/book/109462</a>  |                  |                              |
| 3        | Культура и физическое здоровье: журнал Воронежского государственного педагогического университета (ВАК) 2010-2015 гг. <a href="https://e.lanbook.com/journal/2337">https://e.lanbook.com/journal/2337</a>  | -                | -                            |
| 4        | Физическая культура, спорт – наука и практика: журнал кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (ВАК) 2013-2015 гг <a href="https://e.lanbook.com/journal/2290">https://e.lanbook.com/journal/2290</a>  | -                | -                            |
| 5        | Головко Н.Г. Программы спортивного совершенствования и спорта высших достижений студентов АПК, и студентов других специальностей и вузов России [Электронный ресурс] / Н.Г.Головко, А.И.Филиппов, Т.Н.Божук.-Белгород: БелГСХА, 2010.- 132 с <a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/3701">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/3701</a> | -                | -                            |

*Редакция разделов 9.1.1 и 9.1.2 от 02.09.2024 г. в  
части изменения списка основной и дополнительной ли-  
тературы*

### **9.1.1 Основная литература по элективной дисциплине**

*Таблица 9.1.1 – Основная литература по элективной дисциплине*

| №<br>п/п | Наименование   | Количество, экз. |                               |
|----------|--|------------------|-------------------------------|
|          |  | всего            | в расчете на 100 обучающихся* |
| 1        | Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Блинков С.Н.; Мезенцева В.А., Бородачева С.Е. — Кинель : РИО СГСХА, 2018 .— 161 с. — ISBN 978-5-88575-500-9 .— URL: <a href="https://lib.rucont.ru/efd/688513">https://lib.rucont.ru/efd/688513</a> | -                | -                             |
| 2        | Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / М. В. Катренко, Н. И. Соколова; Л. А. Небытова .— Ставрополь : изд-во СКФУ, 2017 .— 269 с. — URL: <a href="https://lib.rucont.ru/efd/642436">https://lib.rucont.ru/efd/642436</a>                                | -                | -                             |

### **9.1.2 Дополнительная литература по элективной дисциплине**

*Таблица 9.1.2 – Дополнительная литература по элективной дисциплине*

| №<br>п/п | Наименование   | Количество, экз. |                              |
|----------|--|------------------|------------------------------|
|          |  | всего            | в расчете на 100 обучающихся |
| 1        | Физическая культура студента: учебник /Под ред. В.И.Ильинича.- М.:Гардарики, 2003.- 448 с.   | 95               | 475                          |
| 2        | Блинков, С.Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.Н. Блинков, В.А. Мезенцева, С.Е. Бородачева. — Электрон. дан. — Самара : , 2018. — 161 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/109462">https://e.lanbook.com/book/109462</a>  |                  |                              |
| 3        | Культура и физическое здоровье: журнал Воронежского государственного педагогического университета (ВАК) 2010-2015 гг. <a href="https://e.lanbook.com/journal/2337">https://e.lanbook.com/journal/2337</a>  | -                | -                            |
| 4        | Физическая культура, спорт – наука и практика: журнал кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (ВАК) 2013-2015 гг <a href="https://e.lanbook.com/journal/2290">https://e.lanbook.com/journal/2290</a>  | -                | -                            |
| 5        | Головко Н.Г. Программы спортивного совершенствования и спорта высших достижений студентов АПК, и студентов других специальностей и вузов России [Электронный ресурс] / Н.Г.Головко, А.И.Филиппов, Т.Н.Божук.-Белгород: БелГСХА, 2010.- 132 с <a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/3701">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/3701</a> | -                | -                            |

*Редакция разделов 9.1.1 и 9.1.2 от 01.09.2025 г. в части изменения списка основной и дополнительной литературы*

### **9.1.1 Основная литература по элективной дисциплине**

*Таблица 9.1.1 – Основная литература по элективной дисциплине*

| № п/п | Наименование   | Количество, экз. |                               |
|-------|--|------------------|-------------------------------|
|       |  | всего            | в расчете на 100 обучающихся* |
| 1     | Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Блинков С.Н.; Мезенцева В.А., Бородачева С.Е. — Кинель : РИО СГСХА, 2018 .— 161 с. — ISBN 978-5-88575-500-9 .— URL: <a href="https://lib.rucont.ru/efd/688513">https://lib.rucont.ru/efd/688513</a> | -                | -                             |
| 2     | Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / М. В. Катренко, Н. И. Соколова; Л. А. Небытова .— Ставрополь : изд-во СКФУ, 2017 .— 269 с. — URL: <a href="https://lib.rucont.ru/efd/642436">https://lib.rucont.ru/efd/642436</a>                                | -                | -                             |

### **9.1.2 Дополнительная литература по элективной дисциплине**

*Таблица 9.1.2 – Дополнительная литература по элективной дисциплине*

| № п/п | Наименование   | Количество, экз. |                              |
|-------|--|------------------|------------------------------|
|       |  | всего            | в расчете на 100 обучающихся |
| 1     | Физическая культура студента: учебник /Под ред. В.И.Ильинича.- М.:Гардарики, 2003.- 448 с.   | 95               | 475                          |
| 2     | Блинков, С.Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.Н. Блинков, В.А. Мезенцева, С.Е. Бородачева. — Электрон. дан. — Самара : , 2018. — 161 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/109462">https://e.lanbook.com/book/109462</a>  |                  |                              |
| 3     | Культура и физическое здоровье: журнал Воронежского государственного педагогического университета (ВАК) 2010-2015 гг. <a href="https://e.lanbook.com/journal/2337">https://e.lanbook.com/journal/2337</a>  | -                | -                            |
| 4     | Физическая культура, спорт – наука и практика: журнал кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (ВАК) 2013-2015 гг <a href="https://e.lanbook.com/journal/2290">https://e.lanbook.com/journal/2290</a>  | -                | -                            |
| 5     | Головко Н.Г. Программы спортивного совершенствования и спорта высших достижений студентов АПК, и студентов других специальностей и вузов России [Электронный ресурс] / Н.Г.Головко, А.И.Филиппов, Т.Н.Божук.-Белгород: БелГСХА, 2010.- 132 с <a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/3701">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/3701</a> | -                | -                            |

**9.2. Перечень информационных технологий (перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем), используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

*Таблица 9.2.1 – Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»*

| № | Наименование   | Условия доступа   |
|---|--|---|
| 1 | Федеральный центр информационно-образовательный ресурсов. Электронный ресурс | Свободный<br><a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>      |
| 2 | Каталог образовательных ресурсов сети Интернет. Электронный ресурс           | <a href="http://katalog.iot.ru">http://katalog.iot.ru</a>                 |
| 3 | Электронно-библиотечная система «Znanium.com» . Электронный ресурс           | <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>                     |
| 4 | Электронно-библиотечная система «БиблиоРоссика». Электронный ресурс.         | <a href="http://www.bibliorossica.com/">http://www.bibliorossica.com/</a> |
| 5 | Библиотека «Книгосайт». Электронный ресурс.                                  | <a href="http://knigosite.ru">http://knigosite.ru</a>                     |

*Таблица 9.2.2 – Перечень информационных технологий (перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса*

| № | Наименование  | Условия доступа   |
|---|---|---|
| 2 | Электронная библиотека полнотекстовых документов Пензенского ГАУ (собственная генерация)                                    | <a href="https://www.rucont.ru/collections/72?isb2b=true">https://www.rucont.ru/collections/72?isb2b=true</a><br>(информация в свободном доступе)<br>Аудитория № 5202 Читальный зал гуманитарных наук, электронный читальный зал  |
| 3 | Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт»  | <a href="http://www.rucont.ru">www.rucont.ru</a><br>(Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по коллективному или индивидуальному аутентификатору (логин/пароль))<br>Аудитория № 5202 Читальный зал гуманитарных наук, электронный читальный зал   |
| 4 | Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM   | <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a><br>(С любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль). Номер Абонента 25751)<br>Аудитория № 5202 Читальный зал гуманитарных наук, электронный читальный зал |
| 4 | Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ» ( <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a> ) – сторонняя | Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств через Личный кабинет по индивидуальному аутентификатору  |
| 5 | Электронно-библиотечная система «Agrilib» ( <a href="http://www.ebs.rgazu.ru">www.ebs.rgazu.ru</a> ) - сторонняя            | С любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль) Регистрационный код: <b>penzgsha1359</b> (вводить только один раз).   |
| 6 | Электронно –библиотечная система «ЮРАЙТ» ( <a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a> ) сторонняя       | Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору   |

Таблица 9.2.2 – Перечень информационных технологий (перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса

| № п/п | Наименование  | Условия доступа   |
|-------|---|---|
| 2     | Электронная библиотека полнотекстовых документов Пензенского ГАУ (собственная генерация)                                    | <a href="https://www.rucont.ru/collections/72?isb2b=true">https://www.rucont.ru/collections/72?isb2b=true</a><br>(информация в свободном доступе)<br><br>Аудитория № 5202 Читальный зал гуманитарных наук, электронный читальный зал  |
| 3     | Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт»  | <a href="http://www.rucont.ru">www.rucont.ru</a><br>(Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по коллективному или индивидуальному аутентификатору (логин/пароль))<br><br>Аудитория № 5202 Читальный зал гуманитарных наук, электронный читальный зал     |
| 4     | Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM   | <a href="http://znaniium.com/">http://znaniium.com/</a><br>(С любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль). Номер Абонента 25751)<br><br>Аудитория № 5202 Читальный зал гуманитарных наук, электронный читальный зал |
| 4     | Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ» ( <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a> ) – сторонняя | Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств через Личный кабинет по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль)   |
| 5     | Электронно- библиотечная система «Agrilib» ( <a href="http://www.ebs.rgazu.ru">www.ebs.rgazu.ru</a> ) - сторонняя           | С любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль) Регистрационный код: <b>penzgsha1359</b> (вводить только один раз).   |
| 6     | Электронно –библиотечная система «ЮРАЙТ» ( <a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a> ) сторонняя       | Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль)  |
| 7     | Система «Консультант Плюс» (СПС Консультант Плюс: Версия Проф - номер дистрибутива 491640                                   | Консультант Плюс (Базовый договор № 410/2020 поставки и сопровождения экземпляров Систем Консультант Плюс от 21.02.2020 г.). Помещения для самостоятельной работы:  |
| 8     | Эксперт-приложение - номер дистрибутива 36805;<br>Пензенский выпуск - номер дистрибутива 70258                              | Аудитория №5202 Читальный зал гуманитарных наук, электронный читальный зал<br>Аудитория № 1237 Читальный зал сельскохозяйственной, естественнонаучной литературы и периодики, электронный читальный зал научных работников; специальная библиотека  |



|    |   |   |
|----|---|---|
| 9  | Skype   | <i>Freeware (бесплатное ПО), б/н</i><br>Помещения для самостоятельной работы:<br>Аудитория №5202 Читальный зал гуманитарных наук, электронный читальный зал<br>Аудитория № 1237 Читальный зал сельскохозяйственной, естественнонаучной литературы и периодики, электронный читальный зал научных работников; специальная библиотека   |
| 10 | Информационный ресурс "Официальная статистика" по Пензенской области - официальный сайт территориального органа Федеральной службы государственной статистики по Пензенской области | <a href="http://pnz.gks.ru">http://pnz.gks.ru</a><br><a href="http://pnz.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_ts/pnz/ru/statistics/">http://pnz.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_ts/pnz/ru/statistics/</a><br><i>информация в свободном доступе</i><br>помещения для самостоятельной работы:<br>аудитория № 5202 Читальный зал гуманитарных наук, электронный читальный зал<br>аудитория № 1237 Читальный зал сельскохозяйственной, естественнонаучной литературы и периодики, электронный читальный зал научных работников; специальная библиотека                                 |
| 11 | Информационный ресурс "Официальная статистика" - официальный сайт Федеральной службы государственной статистики   | <a href="http://www.gks.ru">http://www.gks.ru</a><br><a href="http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/accounts/">http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/accounts/</a><br><i>(информация в свободном доступе)</i><br>помещения для самостоятельной работы:<br>аудитория № 5202 Читальный зал гуманитарных наук, электронный читальный зал<br>аудитория № 1237 Читальный зал сельскохозяйственной, естественнонаучной литературы и периодики, электронный читальный зал научных работников; специальная библиотека |

Редакция от 01.09.2023 г.

Таблица 9.2.1 – Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

| № п/п | Наименование   | Условия доступа  |
|-------|--|--|
| 1     | Электронный каталог всех видов документов из фондов ЦНСХБ<br><a href="https://opacg.cnshb.ru/wlib/">https://opacg.cnshb.ru/wlib/</a>                           | Договор № 02-УТ/2023 с ФГБНУ ЦНСХБ на услуги по обеспечению доступа к электронным информационным ресурсам ФГБНУ<br>ЦНСХБ через терминал удаленного доступа (ТУД) от 27 февраля 2023 г. ИНН/КПП 7708047418/770801001  |
| 2     | Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ» ( <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a> ) – сторонняя                                | Договор № 25-23 с ООО «ЭБС ЛАНЬ» на оказание услуги по предоставлению доступа к электронным экземплярам произведений научного, учебного характера, составляющим базу данных ЭБС «ЛАНЬ», от 15 февраля 2023 г. ИНН/КПП 7811272960/781101001<br>Договор №110-23 на предоставление доступа к электронным экземплярам произведений ЭБС Лань от 08 августа 2023 г. ИНН/КПП 7801068765/780101001 |
| 3     | Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ( <a href="https://lib.rucont.ru/search">https://lib.rucont.ru/search</a> ) – сторонняя | Договор № 1009/22-22 на предоставление доступа к ЭБС «Национальный цифровой ресурс «Рукопт» с ООО «Центральный коллектор библиотек «БИБКОМ» от 23 сентября 2022 г. ИНН/КПП 7731318722/772301001 до 20 сентября 2023 г.   |
| 4     | Электронно-библиотечная система Znanium ( <a href="https://znanium.com/">https://znanium.com/</a> ) – сторонняя  | Лицензионный договор №952 ЭБС (неисключительная лицензия) на предоставление права доступа к ЭБС ZNANIUM от 06 апреля 2023 г. ИНН/КПП 9715295648/77150100   |

Таблица 9.2.2 – Перечень информационных технологий (перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем), используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

| № п/п | Наименование   | Условия доступа   |
|-------|--|---|
| 1.    | Электронная библиотека полнотекстовых документов Пензенского ГАУ ( <a href="https://pgau.ru/strukturnyepodrazdeleniya/nauchnaya-biblioteka/elektronnayabiblioteka-pgau">https://pgau.ru/strukturnyepodrazdeleniya/nauchnaya-biblioteka/elektronnayabiblioteka-pgau</a> ) – собственная генерация | Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по коллективному или индивидуальному аутентификатору (логин/пароль), через Личный кабинет; возможность регистрации для удаленной работы по IP. |
| 2.    | Электронный каталог научной библиотеки Пензенского ГАУ ( <a href="https://ebs.pgau.ru/Web/Search/Simple">https://ebs.pgau.ru/Web/Search/Simple</a> ) – собственная генерация   | Доступ свободный с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств через Личный кабинет; возможность регистрации для удаленной работы по IP   |
| 3.    | Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ» ( <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a> ) – сторонняя  | Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств через Личный кабинет по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль); возможность удаленной регистрации и работы                             |
| 4.    | Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт» ( <a href="https://lib.rucont.ru/search">https://lib.rucont.ru/search</a> ) – сторонняя   | Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по коллективному или индивидуальному аутентификатору (логин/пароль); возможность регистрации для удаленной работы по IP:                       |
| 5.    | Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM ( <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a> ) – сторонняя  | С любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальным ключам доступа  |
| 6.    | Образовательная платформа Юрайт. Для вузов и ссузов. ( <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> ) – сторонняя   | Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль), через Личный кабинет  |
| 7.    | Электронно-библиотечная система "AgriLib"   Научная и учебно-методическая литература для аграрного образования ( <a href="http://ebs.rgazu.ru/">http://ebs.rgazu.ru/</a> ) – сторонняя   | С любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному  |

|     |  |  |
|-----|--|--|
|     |  | аутентификатору (логин/пароль)<br>Регистрационный код: penzgsha1359<br>(вводить только один раз).  |
| 8.  | Электронная библиотека Издательского центра «Академия»<br>( <a href="https://academia-moscow.ru/elibrary/">https://academia-moscow.ru/elibrary/</a> )-сторонняя  | Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль)   |
| 9.  | Электронные ресурсы Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Центральная научная сельскохозяйственная библиотека» (ФГБНУ ЦНСХБ) <a href="http://www.cnsheb.ru/">http://www.cnsheb.ru/</a> - сторонняя | Доступ с любого компьютера локальной сети университета; с личных ПК, мобильных устройств, имеющих выход в Интернет<br>Доступ к лицензионным ресурсам через терминал удаленного доступа Пензенского ГАУ согласно ежегодно заключаемому договору Заказ документов через службу ЭДД (электронной доставки документов) согласно договору |
| 10. | eLIBRARY.RU - НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА<br>( <a href="https://www.elibrary.ru/defaultx.asp">https://www.elibrary.ru/defaultx.asp</a> ) – сторонняя  | Доступны поиск, просмотр и загрузка полнотекстовых Лицензионных материалов через Интернет (в том числе по электронной почте) по IP адресам университета без ограничения количества пользователей<br>Неограниченный доступ с личных компьютеров для библиографического поиска, просмотра оглавления журналов.                         |
| 11. | Справочно-правовая система «КОНСУЛЬТАНТ+»<br>( <a href="http://www.consultant.ru/">www.consultant.ru/</a> ) – сторонняя  | В залах университета (ауд. 1237, 5202) без пароля  |
| 12. | Центр цифровой трансформации в сфере АПК<br>( <a href="https://cctmcx.ru/">https://cctmcx.ru/</a> )- сторонняя   | Доступ свободный   |
| 13. | Технологический портал Минсельхоза России<br>( <a href="http://usmt.mcx.ru/opendata">http://usmt.mcx.ru/opendata</a> ) - сторонняя   | Доступ свободный   |
| 14. | Федеральная служба государственной статистики<br>( <a href="https://rosstat.gov.ru/">https://rosstat.gov.ru/</a> ) – сторонняя   | Доступ свободный   |
| 15. | Библиотека им. М.Ю. Лермонтова<br>( <a href="https://www.liblermont.ru/">https://www.liblermont.ru/</a> ) - сторонняя  | Доступ свободный   |
| 16. | Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Пензенской области ( <a href="https://58.rosstat.gov.ru/">https://58.rosstat.gov.ru/</a> ) - сторонняя  | Доступ свободный   |
| 17. | Сводный Каталог Библиотек России<br>( <a href="https://skbr21.ru/#/">https://skbr21.ru/#/</a> )- сторонняя   | Доступ свободный   |
| 18. | Федеральный портал «Информационно-коммуникативные технологии в образовании»<br>( <a href="http://window.edu.ru/resource/832/7832">http://window.edu.ru/resource/832/7832</a> ) - сторонняя                                 | Доступ свободный<br>Помещение для самостоятельной работы аудитория № 5202  |

Таблица 9.2.2 – Перечень информационных технологий (перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса

| № п/п | Наименование   | Условия доступа  |
|-------|--|--|
| 1     | Электронная библиотека полнотекстовых документов Пензенского ГАУ ( <a href="https://pgau.ru/strukturnye-podrazdeleniya/nauchnaya-biblioteka/elektronnaya-biblioteka-pgau.html">https://pgau.ru/strukturnye-podrazdeleniya/nauchnaya-biblioteka/elektronnaya-biblioteka-pgau.html</a> ) - собственная генерация | Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по коллективному или индивидуальному аутентификатору (логин/пароль), через Личный кабинет; возможность регистрации для удаленной работы по IP.<br><br>Аудитория № 5202 Читальный зал гуманитарных наук, электронный читальный зал |
| 2     | Электронный каталог научной библиотеки Пензенского ГАУ ( <a href="https://ebs.pgau.ru/Web/Search/Simple">https://ebs.pgau.ru/Web/Search/Simple</a> ) – собственная генерация   | Доступ свободный с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств через Личный кабинет; возможность регистрации для удаленной работы по IP  |
| 3     | Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт» ( <a href="https://lib.rucont.ru/search">https://lib.rucont.ru/search</a> ) – сторонняя   | Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по коллективному или индивидуальному аутентификатору (логин/пароль); возможность регистрации для удаленной работы по IP<br><br>Аудитория № 5202 Читальный зал гуманитарных наук, электронный читальный зал                        |
| 4     | Электронно-библиотечная система Znanium ( <a href="https://znanium.ru/">https://znanium.ru/</a> ) – сторонняя  | С любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальным ключам доступа<br><br>Аудитория № 5202 Читальный зал гуманитарных наук, электронный читальный зал  |
| 5     | Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ» ( <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a> ) – сторонняя  | Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств через Личный кабинет по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль); возможность удаленной регистрации и работы  |
| 6     | Электронно-библиотечная система "AgriLib"   Научная и учебно-методическая литература для аграрного образования ( <a href="https://ebs.rgazu.ru/">https://ebs.rgazu.ru/</a> ) – сторонняя   | С любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль) Регистрационный код: penzgsha1359 (вводить только один раз).   |
| 7     | Образовательная платформа Юрайт. Для вузов и ссузов. ( <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> ) – сторонняя   | Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль), через Личный кабинет   |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 8  | <p>Электронные ресурсы и библиотеки Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Центральная научная сельскохозяйственная библиотека» (ФГБНУ ЦНСХБ) <a href="http://www.cnsnb.ru/">http://www.cnsnb.ru/</a></p> <p>- сторонняя</p> | <p>Доступ с любого компьютера локальной сети университета; с личных ПК, мобильных устройств, имеющих выход в Интернет. Доступ к лицензионным ресурсам через терминал удаленного доступа Пензенского ГАУ согласно ежегодно заключаемому договору. Заказ документов через службу ЭДД (электронной доставки документов) согласно ежегодно заключаемому договору.</p> <p>Аудитория № 5202 Читальный зал гуманитарных наук, электронный читальный зал</p> |
| 9  | <p>Национальная платформа открытого образования (<a href="https://npoed.ru/">https://npoed.ru/</a>) - сторонняя</p>   | <p>Доступ свободный</p>  |
| 10 | <p>Электронная библиотека Издательского центра «Академия» (<a href="https://academia-moscow.ru/">https://academia-moscow.ru/</a>)-сторонняя</p>   | <p>Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль).</p> <p>Аудитория № 5202 Читальный зал гуманитарных наук, электронный читальный зал</p>  |
| 11 | <p>Библиотека им. М.Ю. Лермонтова (<a href="https://www.liblermont.ru/">https://www.liblermont.ru/</a>) – сторонняя</p>   | <p>Доступ свободный</p>  |

Таблица 9.2.2 – Перечень информационных технологий (перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса

| № п/п | Наименование   | Условия доступа  |
|-------|--|--|
| 1     | Электронная библиотека полнотекстовых документов Пензенского ГАУ ( <a href="https://pgau.ru/strukturnye-podrazdeleniya/nauchnaya-biblioteka/elektronnaya-biblioteka-pgau.html">https://pgau.ru/strukturnye-podrazdeleniya/nauchnaya-biblioteka/elektronnaya-biblioteka-pgau.html</a> ) - собственная генерация | Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по коллективному или индивидуальному аутентификатору (логин/пароль), через Личный кабинет; возможность регистрации для удаленной работы по IP.<br><br>Аудитория № 5202 Читальный зал гуманитарных наук, электронный читальный зал |
| 2     | Электронный каталог научной библиотеки Пензенского ГАУ ( <a href="https://ebs.pgau.ru/Web/Search/Simple">https://ebs.pgau.ru/Web/Search/Simple</a> ) – собственная генерация   | Доступ свободный с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств через Личный кабинет; возможность регистрации для удаленной работы по IP  |
| 3     | Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ( <a href="https://lib.rucont.ru/search">https://lib.rucont.ru/search</a> ) – сторонняя   | Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по коллективному или индивидуальному аутентификатору (логин/пароль); возможность регистрации для удаленной работы по IP<br><br>Аудитория № 5202 Читальный зал гуманитарных наук, электронный читальный зал                        |
| 4     | Электронно-библиотечная система Znanium ( <a href="https://znanium.ru/">https://znanium.ru/</a> ) – сторонняя  | С любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальным ключам доступа<br><br>Аудитория № 5202 Читальный зал гуманитарных наук, электронный читальный зал  |
| 5     | Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ» ( <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a> ) – сторонняя  | Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств через Личный кабинет по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль); возможность удаленной регистрации и работы  |
| 6     | Электронно-библиотечная система "AgriLib"   Научная и учебно-методическая литература для аграрного образования ( <a href="https://ebs.rgazu.ru/">https://ebs.rgazu.ru/</a> ) – сторонняя   | С любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль) Регистрационный код: penzgsha1359 (вводить только один раз).   |
| 7     | Образовательная платформа Юрайт. Для вузов и ссузов. ( <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> ) – сторонняя   | Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль), через Личный кабинет   |



|    |   |  |
|----|---|--|
| 8  | <p>Электронные ресурсы и библиотеки Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Центральная научная сельскохозяйственная библиотека» (ФГБНУ ЦНСХБ) <a href="http://www.cnsnb.ru/">http://www.cnsnb.ru/</a></p> <p>- сторонняя</p> | <p>Доступ с любого компьютера локальной сети университета; с личных ПК, мобильных устройств, имеющих выход в Интернет. Доступ к лицензионным ресурсам через терминал удаленного доступа Пензенского ГАУ согласно ежегодно заключаемому договору. Заказ документов через службу ЭДД (электронной доставки документов) согласно ежегодно заключаемому договору.</p> <p>Аудитория № 5202 Читальный зал гуманитарных наук, электронный читальный зал</p> |
| 9  | <p>Национальная платформа открытого образования (<a href="https://npoed.ru/">https://npoed.ru/</a>) - сторонняя</p>   | <p>Доступ свободный</p>  |
| 10 | <p>Электронная библиотека Издательского центра «Академия» (<a href="https://academia-moscow.ru/">https://academia-moscow.ru/</a>)-сторонняя</p>   | <p>Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль).</p> <p>Аудитория № 5202 Читальный зал гуманитарных наук, электронный читальный зал</p>  |
| 11 | <p>Библиотека им. М.Ю. Лермонтова (<a href="https://www.liblermont.ru/">https://www.liblermont.ru/</a>) – сторонняя</p>   | <p>Доступ свободный</p>  |



# **10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

*Таблица 10.1 – Материально-техническое обеспечение дисциплины.*

| Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом                 | Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы  | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы   | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|--|---|--|
| Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Спортивные игры» | <p><i>Помещение для практических занятий</i></p> <p>Спортивный корпус: Лит. А; г. Пенза, Железнодорожный район, ул. Подлесная, 11 1800 кв.м</p> <p>Спортивный зал 610 кв.м., Аудитории</p> | <p><b>Мебель.</b></p> <p>Гимнастическая скамья – 8 шт.</p> <p>Стол письменный-8 шт.</p> <p>Стул - 11 шт.</p> <p>Стол-стойка – 1 шт.</p> <p>Компьютерный стол- 1 шт.</p> <p>Кресло – 1 шт. Витрина – 1 шт.</p> <p>Шит учета – 5 шт.</p> <p>Стол шахматный -1 шт.</p> <p>Часы электрон. – 1 шт.</p> <p>Шкаф книжный – 4 шт.</p> <p>Шкаф для оружия -2 шт</p> <p>Сейф – 3шт</p> <p><b>Технические средства.</b></p> <p>Стенка шведская – 1 шт.</p> <p>Сетка волейбольная1 шт.</p> <p>Сеть заградительная–1 шт.</p> <p>Стойки волейбольные 1ком.</p> <p>Ворота мини- футбольные 2шт.</p> <p>Перекладина – 1 шт.</p> <p>Мячи волейбольные - 8 шт.</p> <p>Мячи баскетбольные – 14 шт.</p> <p>Мячи футбольные - 4 шт</p> <p>Щит баскетбольный - 2 шт.</p> <p>Мешок для бокса – 1 шт.</p> <p>Бревно гимнастическое - 1шт.</p> <p>Маты гимнастические – 4 шт.</p> <p>Скакалки гимнастические-20шт</p> <p>Обручи гимнастические –20 шт.</p> <p>Коврик гимнастический – 20шт</p> <p>Ролик гимнастический-10шт</p> <p>Конь гимнастический -1 шт.</p> <p>Козел гимнастический – 1 шт</p> <p>Стол для армрестлинга – 1 шт</p> <p>Канаты -2шт</p> <p>Винтовки пневматические-7шт</p> <p>Гранаты учебные -10шт</p> <p>Флажки красные – 4 шт</p> <p>Эстафетные палочки – 20 шт</p> <p>Лыжи - 145 пар, палки – 104 пары, ботинки – 150 пар.</p> |  |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | <p><i>Помещение для практических занятий</i><br/>Спортивный корпус:<br/>Лит. Б; г. Пенза, Железнодорожный район, ул. Подлесная, 11 1400 кв.м.<br/>Спортивный зал ФОКа 1100 кв.</p> | <p><b>Мебель</b><br/>Письменный стол – 1 шт.,<br/>Стул – 1 шт.,<br/>Часы электрон. – 1 шт. Табло – 1 шт.<br/>Гимнастическая скамья – 2 шт.<br/><b>Технические средства</b><br/>Стойки волейбольные – 1 ком.<br/>Ворота мини- футбольные – 1к<br/>Акустическая система – 1 ком.<br/>Усилитель – 1 шт<br/>Завеса «Макар» - 1 шт.<br/>Мячи футбольные -2 шт.<br/>Стол для настольного тенниса - 8 шт.<br/>Счетчики для настольного тенниса – 8 шт.<br/>Табло-счет для настольного тенниса – 1 шт.<br/>Мячи теннисные – 15 кор.<br/>Барьер для тенниса.</p> |   |
|  | <p><i>Стрелковый тир (электронный)</i><br/>Аудитория №25<br/><br/>г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11.<br/>Спортивный корпус:<br/>Лит. А</p>  | <p><b>Мебель:</b><br/>Стол письменный – 2шт<br/>Стол ученический-10шт<br/>Скамья ученическая-10шт<br/>Шкаф книжный-3шт<br/>Трибуна на стол-1шт<br/><b>Технические средства</b><br/>Экран настенный 251х203см Classic Norma – 1 шт<br/>Проектор EPSON EB-S04 – 1шт<br/>Ноутбук ASUS X756UQ -1шт<br/>Электронный лазерный стрелковый тренажер «Лазер –СТ» (1 ПМ, 1АК, 1 винтовка, элект.учебники на диске) – 1шт<br/>Плакаты учебные - 9шт</p>  | <p>MS Windows 10 (лицензия № 65677299) или MS Windows XP (лицензия № 18572459)<br/>Kaspersky Endpoint Security for Windows (лицензия № 0B00-160428-124741-353-245)<br/>Yandex Browser (GNU Lesser General Public License) (на Windows 7 и выше)<br/>7-zip (GNU GPL)</p> |
|  | <p><i>Открытый стадион</i><br/>Полоса препятствий<br/>Лит. Г.; г. Пенза, Железнодорожный район, ул. Подлесная, 11</p>  | <p>Препятствие «Ров» -1шт<br/>Препятствие «Лабиринт» -1шт<br/>Препятствие –«Рукоход» - 1 шт<br/>Препятствие «Стойки для проползания» - 1 шт<br/>Препятствие «Параллельные брусья» - 1шт</p>   |   |
|  | <p><i>Открытый стадион</i><br/><br/>Беговые дорожки<br/>Лит. 1; г. Пенза, Железнодорожный район,</p>   | <p><b>Технические средства</b><br/>Чаша для зажигания огня – 1 шт<br/>Яма с песком для тройного прыжка -2 шт<br/>Брусек отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка- 2 шт</p>  |   |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | ул. Подлесная, 11<br>3309 кв.м  | Турник уличный -3 шт<br>Ворота футбольные – 2 шт<br>Сетки для футбольных ворот-<br>2шт<br>Тумбы «Старт-Финиш» - 2шт  |  |
|  | Гостевая трибуна<br>Лит. Г.; г. Пенза,<br>Железнодорожн ый<br>район,<br>ул. Подлесная, 11<br>190 кв. м  |  |  |
|  | Площадка для го-<br>родков<br>Лит. 2; г. Пенза,<br>Железнодорожный<br>район,<br>ул. Подлесная, 11<br>672 кв. м                                  |  |  |
|  | <i>Помещение для са-<br/>мостоятельной ра-<br/>боты</i> аудитория №<br>5202 Читальный<br>зал гуманитарных<br>наук, электронный<br>читальный зал | <b>Мебель</b><br>1. стол читательский - 29 шт.<br>2. стол компьютерный - 10 шт.<br>3. стул -39 шт.<br>4. шкаф - витрина для выставок<br>- 3шт.<br><b>Технические средства</b><br>1. Компьютер Celeron 2,50 GHz,<br>2048 Mb – 1 шт.<br>2. Компьютер Celeron 1,60 GHz,<br>1024 Mb – 1 шт.<br>3. Компьютер Pentium 3,70<br>GHz, 8192 Mb – 3 шт.<br>4. Компьютер Celeron 2,20 GHz,<br>1024 Mb – 1 шт.<br>5. Компьютер Celeron 3,00 GHz,<br>1024 Mb – 1 шт.<br>6. Компьютер Celeron 3,00 GHz,<br>768 Mb – 1 шт.<br>7. Компьютер Celeron 3,00 GHz,<br>512 Mb – 1 шт. | MS Windows 10<br>(лицензия №<br>65677299) или<br>MS Windows XP<br>(лицензия №<br>18572459)<br>MS Office 2010<br>(лицензия №<br>60774449)<br>Kaspersky End-<br>point Security for<br>Windows<br>(лицензия №<br>0B00-160428-<br>124741-353-245)<br>Mozilla Firefox<br>(GNU Lesser<br>General Public Li-<br>cense) (на Win-<br>dows<br>XP)<br>Yandex Browser<br>(GNU Lesser<br>General Public Li-<br>cense) (на Win-<br>dows<br>7 и выше)<br>7-zip (GNU GPL)<br>Unreal Com-<br>mander (GNU<br>GPL)<br>Доступ в элек-<br>тронную инфор-<br>мационнообра-<br>зовательную<br>среду универси-<br>тета |

Таблица 10.1 – Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п/п | Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом | Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы  | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы  | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|-------|---|--|--|--|
| 1     | 2   | 4  | 5  | 6  |
| 1.    | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту   | <b>Помещение для практических занятий</b><br><b>Спортивный корпус</b><br>Лит. А; 440014, Пензенская область, г. Пенза, Железнодорожный район, ул. Подлесная, 11 1800 кв.м<br><i>Спортивный зал 610 кв.м., Аудитории)</i> | <b>Специализированная мебель:</b><br>Гимнастическая скамья – 8 шт.<br>Стол письменный-8 шт.<br>Стул - 11 шт.<br>Стол-стойка – 1 шт.<br>Компьютерный стол- 1 шт.<br>Кресло – 1 шт. Витрина – 1 шт. Шит учета – 5 шт.<br>Стол шахматный -1 шт.<br>Часы электрон. – 1 шт.<br>Шкаф книжный – 4 шт.<br>Шкаф для оружия -2 шт<br>Сейф – 3шт.<br><b>Оборудование и технические средства обучения, набор учебно-наглядных пособий, комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:</b><br>Стенка шведская – 1 шт.<br>Сетка волейбольная 1 шт.<br>Сеть заградительная-1 шт.<br>Стойки волейбольные 1ком.<br>Ворота мини- футбольные 2шт.<br>Перекладина – 1 шт.<br>Мячи волейбольные - 8 шт.<br>Мячи баскетбольные – 14 шт.<br>Мячи футбольные - 4 шт<br>Щит баскетбольный - 2 шт.<br>Мешок для бокса – 1 шт.<br>Бревно гимнастическое - 1шт.<br>Маты гимнастические – 4 шт.<br>Скакалки гимнастические-20шт<br>Обручи гимнастические –20 шт.<br>Коврик гимнастический – 20шт<br>Ролик гимнастический-10шт<br>Конь гимнастический -1 шт.<br>Козел гимнастический – 1 шт<br>Стол для армрестлинга – 1 шт<br>Канаты -2шт<br>Винтовки пневматические-7шт<br>Гранаты учебные -10шт<br>Флажки красные – 4 шт<br>Эстафетные палочки – 20 шт<br>Лыжи - 145 пар, палки – 104 пары, ботинки – 150 пар | отсутствует  |
| 2.    | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту   | <b>Помещение для практических занятий</b><br><b>Спортивный корпус</b>  | <b>Специализированная мебель:</b><br>Письменный стол– 1 шт.,<br>Стул – 1 шт.,<br>Часы электрон. – 1 шт. Табло – 1 шт.<br>Гимнастическая скамья – 2 шт  | отсутствует  |

|    |   |  |   |  |
|----|---|--|---|--|
|    |   | Лит. Б: 440014, Пензенская область г. Пенза, Железнодорожн ый район, ул. Подлесная, 11 1400 кв.м.<br><i>Спортивный зал ФОКа 1100 кв.</i>   | <b>Оборудование и технические средства обучения, набор учебно-наглядных пособий, комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:</b><br>Стойки волейбольные – 1 ком. Ворота мини- футбольные – 1к Акустическая система – 1 ком. Усилитель – 1 шт. Завеса «Макар» - 1 шт. Мячи футбольные -2 шт. Стол для настольного тенниса - 8 шт. Счетчики для настольного тен-ниса – 8 шт. Табло-счет для настольного тенниса – 1 шт. Мячи теннисные – 15 кор. Барьер для тенниса.   |  |
| 3. | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту | <b>Помещение для практических занятий. Спортивный корпус:</b><br>Лит. А: 440014, Пензенская область г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11.<br><i>Стрелковый тир (электронный) Аудитория №25</i> | <b>Специализированная мебель:</b> Стол письменный – 2шт. Стол ученический-10шт. Скамья ученическая-10шт. Шкаф книжный-3шт. Трибуна на стол-1шт. <b>Оборудование и технические средства обучения, набор учебно-наглядных пособий, комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:</b> Экран настенный 251х203см Classic Norma – 1 шт. Проектор EPSON EB-S04 – 1шт. Ноутбук ASUS X756UQ -1шт. Электронный лазерный стрелковый тренажер «Лазер –СТ» (1 ПМ, 1АК, 1 винтовка, элект.учебники на диске) – 1шт. Плакаты учебные - 9шт | <b>Комплект лицензионного программного обеспечения:</b><br>• MS Windows 10 (V9414975, 2021);<br>• MS Office 2019 (V9414975, 2021);<br>• Yandex Browser (GNU Lesser General Public License)**.<br>Доступ в электронную информационно-образовательную среду университета;<br>Выход в Интернет. |
| 4. | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту | <b>Открытый стадион</b><br>Лит. 1: 440014, Пензенская область г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11.<br><i>Полоса препятствий</i>   | <b>Оборудование и технические средства обучения, набор учебно-наглядных пособий, комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:</b><br>Препятствие «Ров» -1шт. Препятствие «Лабиринт» -1шт. Препятствие – «Рукоход» - 1 шт. Препятствие «Стойки для про-ползания» - 1 шт. Препятствие «Параллельные брусья» - 1шт.  | отсутствует  |
| 5. | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту | <b>Открытый стадион</b><br>Лит. 1: 440014, Пензенская область г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11.<br><i>Беговые дорожки 3309 кв.м</i>  | <b>Оборудование и технические средства обучения, набор учебно-наглядных пособий, комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:</b> Чаша для зажигания огня – 1 шт. Яма с песком для тройного прыжка -2 шт. Брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка- 2 шт. Турник уличный -3 шт Ворота футбольные – 2 шт Сетки для футбольных ворот-2шт. Тумбы «Старт-Финиш» - 2шт.   | отсутствует  |

|    |   |   |  |   |
|----|---|---|--|---|
| 6. | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту | <b>Открытый стадион</b><br><b>Лит. 1:</b> 440014, Пензенская область г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11.<br><i>Гостевая трибуна 190 кв. м.</i>  |  | отсутствует   |
| 7. | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту | <b>Площадка для городков Лит. 2:</b> 440014, Пензенская область г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11.<br><i>Специализированное поле 672 кв. м</i>   |  | отсутствует   |
| 8. | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту | <b>Помещение для самостоятельной работы:</b> 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Ботаническая, д. 30;<br>аудитория 5202<br><i>Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга</i><br><br><i>Помещение для научно-исследовательской работы</i> | <b>Специализированная мебель:</b> парты треугольные, столы компьютерные, стол сотрудника, витрина для книг, стулья.<br><b>Оборудование и технические средства обучения, комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:</b> персональные компьютеры, телевизор, экранизированное устройство книговыдачи, считыватели электронных читательских билетов/банковских карт.<br>• MS Windows 10 (V9414975, 2021);<br>• MS Office 2019 (V9414975, 2021).<br>• Yandex Browser (GNU Lesser General Public License);<br>• СПС «КонсультантПлюс» («Договор об информационной поддержке» от 03 мая 2018 года (бессрочный));<br>• НЭБ РФ.<br>Доступ в электронную информационно-образовательную среду университета;<br>Выход в Интернет. | <b>Комплект лицензионного программного обеспечения:</b><br>• MS Windows 10 (V9414975, 2021);<br>• MS Office 2019 (V9414975, 2021).<br>• Yandex Browser (GNU Lesser General Public License)**;<br>• СПС «КонсультантПлюс» («Договор об информационной поддержке» от 03 мая 2018 года (бессрочный))*;<br>• НЭБ РФ.<br>Доступ в электронную информационно-образовательную среду университета;<br>Выход в Интернет. |

\* - лицензионное программное обеспечение отечественного производства;

\*\* - свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства

Таблица 10.1 – Материально-техническое обеспечение дисциплины

| №<br>п/п | Наименование<br>дисциплины в<br>соответствии<br>с учебным<br>планом | Наименование<br>специальных<br>помещений и<br>помещений для<br>самостоятельной<br>работы  | Оснащенность специальных<br>помещений и помещений для<br>самостоятельной работы   | Перечень<br>лицензионного<br>программного<br>обеспечения.<br>Реквизиты<br>подтверждающего<br>документа |
|----------|---|---|---|--|
| 1        | 2   | 4   | 5   | 6  |
| 1        | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту               | Помещение для практических занятий<br><b>Спортивный корпус</b><br>Лит. А; 440014,<br>Пензенская область, г. Пенза,<br>Железнодорожный район,<br>ул. Подлесная, 11<br>1800 кв.м<br><i>Спортивный зал 610 кв.м.,<br/>Аудитории)</i> | <b>Специализированная мебель:</b><br>Гимнастическая скамья – 8 шт.<br>Стол письменный-8 шт.<br>Стул - 11 шт.<br>Стол-стойка – 1 шт.<br>Компьютерный стол- 1 шт.<br>Кресло – 1 шт. Витрина – 1 шт. Шит учета – 5 шт.<br>Стол шахматный -1 шт.<br>Часы электрон. – 1 шт.<br>Шкаф книжный – 4 шт.<br>Шкаф для оружия -2 шт<br>Сейф – 3шт.<br><b>Оборудование и технические средства обучения, набор учебно-наглядных пособий, комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:</b><br>Стенка шведская – 1 шт.<br>Сетка волейбольная 1 шт.<br>Сеть заградительная – 1 шт.<br>Стойки волейбольные 1 ком.<br>Ворота мини- футбольные 2шт.<br>Перекладина – 1 шт.<br>Мячи волейбольные - 8 шт.<br>Мячи баскетбольные – 14 шт.<br>Мячи футбольные - 4 шт<br>Щит баскетбольный - 2 шт.<br>Мешок для бокса – 1 шт.<br>Бревно гимнастическое - 1шт.<br>Маты гимнастические – 4 шт.<br>Скакалки гимнастические-20шт<br>Обручи гимнастические – 20 шт.<br>Коврик гимнастический – 20шт<br>Ролик гимнастический-10шт<br>Конь гимнастический -1 шт.<br>Козел гимнастический – 1 шт<br>Стол для армрестлинга – 1 шт<br>Канаты -2шт<br>Винтовки пневматические-7шт<br>Гранаты учебные -10шт<br>Флажки красные – 4 шт<br>Эстафетные палочки – 20 шт<br>Лыжи - 145 пар, палки – 104 пары,<br>ботинки – 150 пар | отсутствует  |
| 2.       | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту               | Помещение для практических занятий<br><b>Спортивный корпус</b>  | <b>Специализированная мебель:</b><br>Письменный стол– 1 шт.,<br>Стул – 1 шт.,<br>Часы электрон. – 1 шт. Табло – 1 шт.<br>Гимнастическая скамья – 2 шт   | отсутствует  |

|    |   |   |   |  |
|----|---|---|---|--|
|    |   | Лит. Б: 440014,<br>Пензенская область г. Пенза,<br>Железнодорожный район,<br>ул. Подлесная, 11<br>1400 кв.м.<br><i>Спортивный зал<br/>ФОКа 1100 кв.</i>   | <b>Оборудование и технические средства обучения, набор учебно-наглядных пособий, комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:</b><br>Стойки волейбольные – 1 ком. Ворота мини- футбольные – 1к Акустическая система – 1 ком. Усилитель – 1 шт. Завеса «Макар» - 1 шт. Мячи футбольные -2 шт. Стол для настольного тенниса - 8 шт. Счетчики для настольного тенниса – 8 шт. Табло-счет для настольного тенниса – 1 шт. Мячи теннисные – 15 кор. Барьер для тенниса.  |  |
| 3. | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту | <b>Помещение для практических занятий.</b><br><b>Спортивный корпус:</b><br>Лит. А: 440014,<br>Пензенская область г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11.<br><i>Стрелковый тир (электронный)<br/>Аудитория №25</i> | <b>Специализированная мебель:</b> Стол письменный – 2шт. Стол ученический-10шт. Скамья ученическая-10шт. Шкаф книжный-3шт. Трибуна на стол-1шт. <b>Оборудование и технические средства обучения, набор учебно-наглядных пособий, комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:</b> Экран настенный 251х203см Classic Norma – 1 шт. Проектор EPSON EB-S04 – 1шт. Ноутбук ASUS X756UQ -1шт. Электронный лазерный стрелковый тренажер «Лазер –СТ» (1 ПМ, 1АК, 1 винтовка, элект.учебники на диске) – 1шт. Плакаты учебные - 9шт | <b>Комплект лицензионного программного обеспечения:</b><br>• MS Windows 10 (V9414975, 2021);<br>• MS Office 2019 (V9414975, 2021);<br>• Yandex Browser (GNU Lesser General Public License)**.<br>Доступ в электронную информационно-образовательную среду университета;<br>Выход в Интернет. |
| 4. | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту | <b>Открытый стадион</b><br>Лит. 1: 440014,<br>Пензенская область г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11.<br><i>Полоса препятствий</i>   | <b>Оборудование и технические средства обучения, набор учебно-наглядных пособий, комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:</b><br>Препятствие «Ров» -1шт. Препятствие «Лабиринт» -1шт. Препятствие – «Рукоход» - 1 шт. Препятствие «Стойки для про-ползания» - 1 шт. Препятствие «Параллельные брусья» - 1шт.  | отсутствует  |
| 5. | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту | <b>Открытый стадион</b><br>Лит. 1: 440014,<br>Пензенская область г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11.<br><i>Беговые дорожки<br/>3309 кв.м</i>  | <b>Оборудование и технические средства обучения, набор учебно-наглядных пособий, комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:</b> Чаша для зажигания огня – 1 шт. Яма с песком для тройного прыжка -2 шт. Брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка- 2 шт. Турник уличный -3 шт Ворота футбольные – 2 шт Сетки для футбольных ворот-2шт. Тумбы «Старт-Финиш» - 2шт.   | отсутствует  |



|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
| 6. | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту | <b>Открытый стадион</b><br><b>Лит. 1:</b> 440014, Пензенская область г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11.<br><i>Гостевая трибуна 190 кв. м.</i>  |  | отсутствует  |
| 7. | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту | <b>Площадка для городков</b> <b>Лит. 2:</b> 440014, Пензенская область г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11.<br><i>Специализированное поле 672 кв. м</i>  |  | отсутствует  |
| 8. | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту | <b>Помещение для самостоятельной работы:</b> 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Ботаническая, д. 30;<br>аудитория 5202<br><i>Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга</i><br><br><i>Помещение для научно-исследовательской работы</i> | <b>Специализированная мебель:</b> парты треугольные, столы компьютерные, стол сотрудника, витрина для книг, стулья.<br><b>Оборудование и технические средства обучения, комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:</b> персональные компьютеры, телевизор, экранизированное устройство книговыдачи, считыватели электронных читательских билетов/банковских карт.<br>• MS Windows 10 (V9414975, 2021);<br>• MS Office 2019 (V9414975, 2021).<br>• Yandex Browser (GNU Lesser General Public License);<br>• СПС «КонсультантПлюс» («Договор об информационной поддержке» от 03 мая 2018 года (бессрочный));<br>• НЭБ РФ.<br>Доступ в электронную информационно-образовательную среду университета;<br>Выход в Интернет. | <b>Комплект лицензионного программного обеспечения:</b><br>• MS Windows 10 (V9414975, 2021);<br>• MS Office 2019 (V9414975, 2021).<br>• Yandex Browser (GNU Lesser General Public License)**;<br>• СПС «КонсультантПлюс» («Договор об информационной поддержке» от 03 мая 2018 года (бессрочный));<br>• НЭБ РФ.<br>Доступ в электронную информационно-образовательную среду университета;<br>Выход в Интернет. |

\* - лицензионное программное обеспечение отечественного производства;

\*\* - свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства

*Редакция таблицы 10.1 от 01.09.2025 г.*

*Таблица 10.1 – Материально-техническое обеспечение дисциплины*

| № п/п | Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом | Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|-------|---|---|---|--|
| 1     | 2   | 4   | 5   | 6  |

|    |   |   |  |             |
|----|---|---|--|-------------|
| 1  | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту | <b>Помещение для практических занятий</b><br><b>Спортивный корпус</b><br><b>Лит. А; 440014,</b><br>Пензенская область, г. Пенза,<br>Железнодорожный район,<br>ул. Подлесная, 11<br>1800 кв.м<br><i>Спортивный зал 610 кв.м.,</i><br><i>Аудитории)</i> | <b>Специализированная мебель:</b><br>Гимнастическая скамья – 8 шт.<br>Стол письменный-8 шт.<br>Стул - 11 шт.<br>Стол-стойка – 1 шт.<br>Компьютерный стол- 1 шт.<br>Кресло – 1 шт. Витрина – 1 шт. Шит учета – 5 шт.<br>Стол шахматный -1 шт.<br>Часы электрон. – 1 шт.<br>Шкаф книжный – 4 шт.<br>Шкаф для оружия -2 шт<br>Сейф – 3шт.<br><b>Оборудование и технические средства обучения, набор учебно-наглядных пособий, комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:</b><br>Стенка шведская – 1 шт.<br>Сетка волейбольная 1 шт.<br>Сеть заградительная – 1 шт.<br>Стойки волейбольные 1ком.<br>Ворота мини- футбольные 2шт.<br>Перекладина – 1 шт.<br>Мячи волейбольные - 8 шт.<br>Мячи баскетбольные – 14 шт.<br>Мячи футбольные - 4 шт<br>Щит баскетбольный - 2 шт.<br>Мешок для бокса – 1 шт.<br>Бревно гимнастическое - 1шт.<br>Маты гимнастические – 4 шт.<br>Скакалки гимнастические-20шт<br>Обручи гимнастические – 20 шт.<br>Коврик гимнастический – 20шт<br>Ролик гимнастический-10шт<br>Конь гимнастический -1 шт.<br>Козел гимнастический – 1 шт<br>Стол для армрестлинга – 1 шт<br>Канаты -2шт<br>Винтовки пневматические-7шт<br>Гранаты учебные -10шт<br>Флажки красные – 4 шт<br>Эстафетные палочки – 20 шт<br>Лыжи - 145 пар, палки – 104 пары,<br>ботинки – 150 пар | отсутствует |
| 2. | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту | <b>Помещение для практических занятий</b><br><b>Спортивный корпус</b>   | <b>Специализированная мебель:</b><br>Письменный стол– 1 шт.,<br>Стул – 1 шт.,<br>Часы электрон. – 1 шт. Табло – 1 шт.<br>Гимнастическая скамья – 2 шт  | отсутствует |

|    |   |   |   |  |
|----|---|---|---|--|
|    |   | Лит. Б: 440014,<br>Пензенская область г. Пенза,<br>Железнодорожный район,<br>ул. Подлесная, 11<br>1400 кв.м.<br><i>Спортивный зал<br/>ФОКа 1100 кв.</i>   | <b>Оборудование и технические средства обучения, набор учебно-наглядных пособий, комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:</b><br>Стойки волейбольные – 1 ком. Ворота мини- футбольные – 1к Акустическая система – 1 ком. Усилитель – 1 шт. Завеса «Макар» - 1 шт. Мячи футбольные -2 шт. Стол для настольного тенниса - 8 шт. Счетчики для настольного тенниса – 8 шт. Табло-счет для настольного тенниса – 1 шт. Мячи теннисные – 15 кор. Барьер для тенниса.  |  |
| 3. | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту | <b>Помещение для практических занятий.</b><br><b>Спортивный корпус:</b><br>Лит. А: 440014,<br>Пензенская область г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11.<br><i>Стрелковый тир (электронный)<br/>Аудитория №25</i> | <b>Специализированная мебель:</b> Стол письменный – 2шт. Стол ученический-10шт. Скамья ученическая-10шт. Шкаф книжный-3шт. Трибуна на стол-1шт. <b>Оборудование и технические средства обучения, набор учебно-наглядных пособий, комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:</b> Экран настенный 251x203см Classic Norma – 1 шт. Проектор EPSON EB-S04 – 1шт. Ноутбук ASUS X756UQ -1шт. Электронный лазерный стрелковый тренажер «Лазер –СТ» (1 ПМ, 1АК, 1 винтовка, элект.учебники на диске) – 1шт. Плакаты учебные - 9шт | <b>Комплект лицензионного программного обеспечения:</b><br>• MS Windows 10 (V9414975, 2021);<br>• MS Office 2019 (V9414975, 2021);<br>• Yandex Browser (GNU Lesser General Public License)**.<br>Доступ в электронную информационно-образовательную среду университета;<br>Выход в Интернет. |
| 4. | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту | <b>Открытый стадион</b><br>Лит. 1: 440014,<br>Пензенская область г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11.<br><i>Полоса препятствий</i>   | <b>Оборудование и технические средства обучения, набор учебно-наглядных пособий, комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:</b><br>Препятствие «Ров» -1шт. Препятствие «Лабиринт» -1шт. Препятствие – «Рукоход» - 1 шт. Препятствие «Стойки для про-ползания» - 1 шт. Препятствие «Параллельные брусья» - 1шт.  | отсутствует  |
| 5. | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту | <b>Открытый стадион</b><br>Лит. 1: 440014,<br>Пензенская область г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11.<br><i>Беговые дорожки<br/>3309 кв.м</i>  | <b>Оборудование и технические средства обучения, набор учебно-наглядных пособий, комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:</b> Чаша для зажигания огня – 1 шт. Яма с песком для тройного прыжка -2 шт. Брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка- 2 шт. Турник уличный -3 шт Ворота футбольные – 2 шт Сетки для футбольных ворот-2шт. Тумбы «Старт-Финиш» - 2шт.   | отсутствует  |

|    |   |  |  |  |
|----|---|--|--|--|
| 6. | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту | <b>Открытый стадион Лит. 1:</b> 440014, Пензенская область г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11.<br><i>Гостевая трибуна 190 кв. м.</i>   |  | отсутствует  |
| 7. | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту | <b>Площадка для городков Лит. 2:</b> 440014, Пензенская область г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11.<br><i>Специализированное поле 672 кв. м</i>  |  | отсутствует  |
| 8. | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту | <b>Помещение для самостоятельной работы:</b> 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Ботаническая, д. 30;<br><i>аудитория 5202<br/>Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга</i><br><br><i>Помещение для научно-исследовательской работы</i> | <b>Специализированная мебель:</b> парты треугольные, столы компьютерные, стол сотрудника, витрина для книг, стулья.<br><b>Оборудование и технические средства обучения, комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:</b> персональные компьютеры, телевизор, экранизированное устройство книговыдачи, считыватели электронных читательских билетов/банковских карт.<br>• MS Windows 10 (V9414975, 2021);<br>• MS Office 2019 (V9414975, 2021).<br>• Yandex Browser (GNU Lesser General Public License);<br>• СПС «КонсультантПлюс» («Договор об информационной поддержке» от 03 мая 2018 года (бессрочный));<br>• НЭБ РФ.<br>Доступ в электронную информационно-образовательную среду университета;<br>Выход в Интернет. | <b>Комплект лицензионного программного обеспечения:</b><br>• MS Windows 10 (V9414975, 2021);<br>• MS Office 2019 (V9414975, 2021).<br>• Yandex Browser (GNU Lesser General Public License)**;<br>• СПС «КонсультантПлюс» («Договор об информационной поддержке» от 03 мая 2018 года (бессрочный));<br>• НЭБ РФ.<br>Доступ в электронную информационно-образовательную среду университета;<br>Выход в Интернет. |

\* - лицензионное программное обеспечение отечественного производства;

\*\* - свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства

## 11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

### 11.1 Методические советы по планированию и организации времени, необходимого для изучения дисциплины

Практические занятия по избранному виду спорта предусматривают освоение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Материал, изученный на практических занятиях, необходимо регулярно дополнять сведениями из литературных источников, представленных в рабочей программе

Планирование времени на самостоятельную работу, необходимого на изучение настоящей дисциплины, студентам лучше всего осуществлять на весь семестр, предусматривая при этом регулярное повторение пройденного материала. По каждой из тем для самостоятельного изучения, приведенных в рабочей программе дисциплины следует сначала изучить рекомендованную литературу. При необходимости следует составить краткий конспект основных положений, терминов, сведений, требующих запоминания и являющихся основополагающими в этой теме и для освоения последующих тем курса.

Регулярно отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Рабочей программой дисциплины предусмотрена самостоятельная работа. Самостоятельная работа проводится с целью углубления знаний по дисциплине и предусматривает:

- изучение рекомендованной литературы и усвоение теоретического материала дисциплины;
- подготовку к сдаче зачёта.

Для расширения знаний по дисциплине проводить поиск в различных системах, таких как [www.rambler.ru](http://www.rambler.ru), [www.yandex.ru](http://www.yandex.ru), [www.google.ru](http://www.google.ru), [www.yahoo.ru](http://www.yahoo.ru) и использовать материалы сайтов, рекомендованных преподавателем на практических занятиях.

## **11.2 Методические рекомендации по использованию материалов рабочей программы**

Рабочая программа представляет собой целостную систему, направленную на эффективное усвоение дисциплины в виду современных требований высшего образования. Структура и содержание РП позволяет сформировать необходимые общекультурные и профессиональные компетенции, предъявляемые к бакалавру, для успешного решения задач в своей практической деятельности.

При использовании РП необходимо ознакомиться со структурой и содержанием РП. Материалы, входящие в РП позволяют студенту иметь полное представление об объеме и предъявляемых требованиях к изучению дисциплины.

## **11.3 Методические советы по подготовке к промежуточной аттестации**

При подготовке к промежуточной аттестации необходимо проработать имеющиеся учебно-методические материалы и другую рекомендованную литературу. Если студенту самостоятельно не удалось разобраться в материале, необходимо сформулировать вопросы и обратиться за помощью к преподавателю.

Для самоконтроля необходимо ответить на имеющиеся тесты и вопросы к зачету.

## 12. СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

**Адаптация** - (лат. adaptatio — приспособление) — процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; как международный термин означает приспособление организма к общеприродным, производственным и социальным условиям.

**Антропометрический профиль** — графическое изображение результатов оценки показателей физического развития по стандартам.

**Антропометрические показатели** - степень выраженности антропометрических признаков: соматометрические — длина и масса тела, диаметры, окружности (грудной клетки и др.); физиометрические показатели — жизненная емкость легких, ручная и станковая динамометрия и др.; соматоскопические — состояние опорно-двигательного аппарата (форма грудной клетки, позвоночника, ног, спины, развитие мускулатуры), степень жировых отложений и др.

**Гипоксия и гипероксия** - (греч. hypo приставка, означающая: 1) под, ниже; 2) понижение, уменьшение, недостаточность + лат. oxugenium — кислород) и гипероксия (греч. hyper — приставка, означающая: 1) над, сверх, сверху; 2) чрезмерное повышение, увеличение чего-либо + лат. oxugenium — кислород) — соответственно недостаточное и повышенное содержание кислорода в среде обитания, крови и тканях организма. То и другое явление существенным образом определяет реакции функциональных систем организма, обеспечивающих кислородный обмен.

**Гомеостаз** - (homostasis; греч. homois. подобный, сходный + stasis — стояние, неподвижность) — относительное динамическое постоянство внутренней среды и некоторых физиологических функций организма, обеспечивается сложной системой координированных приспособительных (адаптивных) механизмов, направленных на устранение или ограничение воздействия факторов внешней и внутренней среды организма.

**Градация интенсивности физических нагрузок** - В зависимости от лучших индивидуальных результатов занимающихся можно определять и использовать на занятиях уровень градации интенсивности физической нагрузки на выносливость (малая, средняя, большая, предельная) в процентах по отношению ко времени и к скорости достигнутых при установлении личного рекорда на данной дистанции.

**Двигательная активность** — понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений. Применительно к человеку это понятие обуславливается особенностями труда, быта и отдыха. Рост или снижение уровня двигательной активности связаны естественной потребностью организма в оптимальном двигательном режиме. Чрезмерная мышечная работа (гипердинамия, гиперкинезия) приводит к переутомлению, перенапряжению и перетренированности; недостаточная (гиподинамия, гипокинезия) - к различного рода физической детренированности.

**Двигательные умения** - характеризуется такой степенью владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

**Двигательный навык** - такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надежностью,

произвольной, вызванной путем принятия спокойной позы, представления состояния, обычно сопутствующего покою, расслаблению мышц, вовлеченных в различные виды активности.

**Жизненно необходимые умения** - естественные формы проявления двигательной активности в ходьбе, передвижении на лыжах, плавании, метании предметов и т.д., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде.

**Здоровье** — нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

**Здоровье психическое** - состояние душевного благополучия, характерное отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную окружающим условиям регуляцию поведения и деятельности личности.

**Здоровый образ жизни** — типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

**Здоровый стиль жизни** -определенный тип поведения личности или группы людей, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, склонности культурной жизнедеятельности в конкретных социальных условиях

**Зоны физических нагрузок** - это режим нагрузки; ограниченный в выполнении упражнения какими-то показателями: физиологическими (пульс, частота дыхания, потребление кислорода, накопления лактата в крови и др.) или педагогическими (скорость, темп, усилия и др.).

**Максимальное потребление кислорода** — показатель мышечной деятельности организма в аэробных (кислородных) условиях, т.е. максимальное количество кислорода, которое может быть доставлено в ткани за 1 мин. при работе такой интенсивности, когда минутный кислородный запрос не превышает уровень кислородного потолка, т.е. функциональных возможностей организма в условиях достаточного поступления кислорода. Существенно отличается у тренированных и нетренированных лиц.

**Массовый спорт** - представляет собой регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп в доступных им видах

спорта с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения общей и специальной работоспособности, овладения отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками, активного отдыха, достижения физического совершенства.

**Метаболизм** - (metabolismus; греч. metabole — изменение, превращение) — обмен веществ в организме, совокупность процессов анаболизма (anabolismus; греч. anabole — подъем) — создания и превращения живой материи, и катаболизма (греч. cat-abole — сбрасывание вниз) — процессов распада тканевых, клеточных структур и сложных соединений для энергетического и пластического обеспечения процессов жизнедеятельности. В более узком смысле метаболизм — это промежуточные превращения определенных веществ (белков, жиров, углеводов и др.) внутри клеток с момента их поступления до образования конечных продуктов обмена веществ.

**Методы физического воспитания и спортивной подготовки** - это способы работы тренера, преподавателя и спортсмена, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические.

**Мотивация выбора** - личная причина (обоснование) выбора/каждым студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** - процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

**Оперативное планирование** - предусматривает достижение заданных характеристик двигательных действий, реакций функциональных систем организма при выполнении отдельных тренировочных заданий в соревновательных стартах, поединках, схватках и т.п.

**Организм** - биологическая система любого живого существа. Организм человека — это высокоорганизованная биологическая система, обладающая всей совокупностью основных жизненных свойств, но характеризующаяся еще и способностью к самоорганизации, самообучению, восприятию, передаче и хранению информации; совершенствованию механизмов управления биологическими процессами через социальные факторы.

**Педагогический контроль** - процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физкультурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

**Переутомление** - накопление (кумуляция) утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др.



Различают — начинающееся, легкое, выраженное и тяжелое переутомление.

**Профессиональный спорт** - коммерческо-спортивная деятельность, предусматривающая экономическую эффективность и высокую информационно-развлекательную ценность спортивно-зрелищных мероприятий.

**Профессиональная направленность физического воспитания** - совокупность средств, форм, методов и приемов воспитательной деятельности в вузе, обеспечивающей формирование личности будущих специалистов.

**Психофизиологическая характеристика труда** - сопряженная характеристика изменений психических и физиологических функций организма под влиянием определенной трудовой деятельности. Используется для разработки профессиональной программы, оптимизации режима и условий организаций труда.

**Психофизическая подготовка** - процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей.

**Работоспособность** - потенциальная возможность человека выполнить целесобразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека. Может рассматриваться как максимальная, оптимальная, сниженная.

**Резистентность** - (лат. resisteritia сопротивление, противодействие) устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов среды, реализуемая на основе общебиологического принципа гомеостаза.

**Рекреация** - отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности.

**Релаксация** - состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний, физических нагрузок и др. Может быть произвольной (например, при отходе ко сну) и произвольной, вызванной путем принятия спокойной позы, представления состояния, обычно сопутствующего покою, расслаблению мышц, вовлеченных в различные виды активности.

**Рефлекс** - (лат. reflexus — повернутый назад, отраженный) — ответная реакция организма на раздражение рецепторов, осуществляемая при посредстве центральной нервной системы. Рефлексы делятся на безусловные (врожденные) и условные (приобретенные в процессе жизнедеятельности), осуществляются с помощью рефлекторной дуги и образования так называемых временных связей механизма взаимодействия различных корковых и подкорковых областей центральной нервной системы.

**Самоконтроль** — регулярные наблюдения занимающихся физкультурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов.

**Саморегуляция физиологических функций** — процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора организма на постоянном уровне. Процесс саморегуляции всегда имеет циклический характер и осуществляется по правилу: всякое отклонение константного уровня служит толчком к немедленной мобилизации механизмов, вновь восстанавливающих этот постоянный уровень.

**Самооценка**—оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения.

**Самочувствие** - ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

**Современные системы физических упражнений** - представляют собой совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут комплексно или акцентировано содействовать укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей отдельных систем организма, изменению психического состояния, овладению отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками.

**Спорт** - составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

**Специальная физическая подготовка** - направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности.

**Спортивная подготовка**—многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

**Спорт высших достижений** - предполагает систематическую плановую многолетнюю подготовку и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях.

**Структура подготовленности** - занимающегося представляет собой отдельные стороны подготовленности спортсмена, определяющие уровень спортивных достижений, а именно: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность.

**Текущее планирование** - спортивной подготовки позволяет оптимизировать тренировочный процесс в его микроциклах, мезоциклах, отдельных соревнованиях или их сериях разработкой таких сочетаний факторов и элементов тренировочного и соревновательного воздействия, которые обеспечили бы эффектив-

ные условия для полноценной подготовки спортсмена к выполнению задач данного периода подготовки.

**Тест** — неспецифическое упражнение, выполнение которого, тесно связано с основным упражнением или двигательным качеством.

**Трудоспособность** - способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками.

**Утомление** — временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности негативными эмоциональными и физиологическими реакциями. Выделяют физическое и умственное, острое и хроническое, нервно-эмоциональное утомление.

**Усталость** - комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления, и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания, мышления и др.).

**Физические (двигательные качества)** - это определенные стороны двигательных способностей человека — сила, выносливость, быстрота (скоростные возможности), гибкость, ловкость (координационные возможности).

**Физиологическая и функциональная система организма** - под физиологической системой понимают наследственно закрепленную, регулируемую систему органов и тканей (кровообращения, дыхания, пищеварения и т.д.), которые функционируют в организме не изолированно, а во взаимодействии друг с другом. Функциональная система организма формируется в процессе его жизнедеятельности на наследственной и приобретенной основе с учетом интегральных нейрогуморальных механизмов регуляции и образует взаимосвязь органов, тканей, физиологических систем, обеспечивая в итоге достижение цели в определенном виде деятельности.

**Формы самостоятельных занятий** - система организации занятий физическими упражнениями, обусловленная определенным их содержанием.

**Функциональная подготовленность** — результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма.




**Функциональная проба** - дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма.

**ЧСС/ПАНО** - у лиц разного возраста и пола. ЧСС/ПАНО — это ЧСС на уровне порога анаэробного обмена.

**Элективный дисциплина** - в процессе физического воспитания студентов - это та часть преимущественно практических занятий учебной дисциплины «Физическая культура», которая выбирается самим студентом (вид спорта, оздоровительная система физических упражнений) на обязательных и самостоятельных учебно-тренировочных занятиях.

### 13. СОГЛАСОВАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 13.1 – Согласование рабочей программы по элективной дисциплине

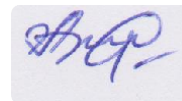
| №п/п | Наименование дисциплины, чтение которой опирается или сопрягается с данной дисциплиной      | Кафедра               | Дата и № протокола, виза заведующего кафедрой   |
|------|---|-----------------------|---|
| 1    | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Спортивные игры»                     | Физическое воспитание | «24» мая 2021 года<br>протокол № 16<br>  |
| 2    | Физическая культура и спорт   | Физическое воспитание | «24» мая 2021 года<br>протокол № 16<br>  |
| 3    | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ОВЗ» | Физическое воспитание | «24» мая 2021 года<br>протокол № 16<br> |

Составитель рабочей программы



М.С. Наркевич-Йодко

**Приложение № 1** к рабочей программе элективной дисциплины  
по физической культуре и спорту «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»  
одобренной методической комиссией агрономического  
факультета (протокол №11 от 25.05.2021)  
и утвержденной деканом 25.05.2021  
Арефьев А.Н.



**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение выс-  
шего образования  
«Пензенский государственный аграрный университет»

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Элективная дисциплина по физической культуре и спорту  
«Легкая атлетика»**

Направление подготовки  
21.03.02 Землеустройство и кадастры

Направленность (профиль) программы  
Землеустройство

(программа бакалавриата)

Квалификация  
«Бакалавр»

Форма обучения – очная

Пенза – 2021

## **ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

на фонд оценочных средств элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ОВЗ»  
по направлению подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры,  
направленность (профиль) программы -  
Землеустройство  
(квалификация выпускника «Бакалавр»)

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры, направленность (профиль) программы - Землеустройство (уровень бакалавриата), утверждённого приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 г. № 978, с учётом требований профессионального стандарта «Землеустроитель», утвержденного приказом Минтруда России 5 мая 2018 г. № 301н.

Элективная дисциплины по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1.В.ДВ.06.02 учебного плана. Опирается на знания, полученные при освоении дисциплин общего среднего образования (физической культуры). Разработчиком представлен комплект документов, включающий:

- 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, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;

- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Рассмотрев представленные на экспертизу материалы, можно перейти к выводу:

Перечень формируемых компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в ходе освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» в рамках ОПОП ВО, соответствуют ФГОС и современным требованиям рынка труда:

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Критерии и показатели оценивания компетенций, шкалы оценивания обеспечивают проведение всесторонней оценки результатов обучения, уровня сформированности компетенций.

Контрольные задания и иные материалы оценки результатов обучения ОПОП ВО разработаны на основе принципов оценивания: валидности, определенности, однозначности, надежности; соответствуют требованиям к составу и взаимосвязи оценочных средств и позволяют объективно оценить результаты обучения и уровни сформированности компетенций.

Объем фондов оценочных средств (далее – ФОС) соответствует учебному плану направления подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры, направленность (профиль) программы - Землеустройство (уровень бакалавриата), (уровень бакалавриата). Содержание ФОС соответствует целям ОПОП ВО по направлению подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры (уровень бакалавриата), будущей профессиональной деятельности обучающихся.

Качество ФОС обеспечивает объективность и достоверность результатов при проведении оценивания результатов обучения.

#### ОБЩИЕ ВЫВОДЫ

На основании проведенной экспертизы можно сделать заключение, что ФОС рабочей программы элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» по направлению подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры, направленность (профиль) программы - Землеустройство (уровень бакалавриата), разработанный Наркевич-Йодко М.С., доцентом кафедры «Физическое воспитание» ФГБОУ ВО Пензенский ГАУ, соответствует ФГОС и современным требованиям рынка труда, что позволит при его реализации успешно провести оценку заявленных компетенций.

Первый заместитель Министра

Эксперт: Каташов Эдуард Николаевич  
Сельского хозяйства Пензенской области



« \_\_\_\_\_ »

# 1 ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ

Конечным результатом освоения программы дисциплины является достижение показателей форсированности компетенции - «знать», «уметь», «владеть», определенных по отдельным компетенциям.

*Таблица 1.1 – Элективная дисциплина направлена на формирование компетенций*

| Код и наименование компетенции  | Код и наименование индикатора достижения компетенции  | Этапы формирования компетенции   |
|---|---|--|
| УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 <sub>УК-7</sub> – основные средства и методы физического воспитания  | 32 (ИД-1 <sub>УК-7</sub> ) – Знать методы поддержания физической подготовленности  |
|   | ИД-2 <sub>УК-7</sub> – подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств            | У2 (ИД-2 <sub>УК-7</sub> ) – Уметь применять средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств        |
|   | ИД-3 <sub>УК-7</sub> – владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | В2 (ИД-3 <sub>УК-7</sub> ) – Владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности |



## 2 ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Таблица 2.1 – Паспорт фонда оценочных средств по элективной дисциплине

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины  | Код и наименование контролируемой компетенции   | Код и содержание индикатора достижения компетенции   | Планируемые результаты   | Наименование оценочного средства                                 |
|-------|---|---|--|--|--|
| 1     | Техника бега.<br>Бег на короткие дистанции<br>Бег на средние дистанции<br>Бег на длинные дистанции<br>Эстафетный бег<br>Кроссовый бег | УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 <sub>УК-7</sub> – знать основные средства и методы физического воспитания.  | 32 (ИД-1 <sub>УК-7</sub> ) – знать основные средства и методы физической культуры  | Реферат, тест, вопросы к зачёту                                  |
|       |   |   |  | У2(ИД-2 <sub>УК-7</sub> ) – уметь применять методы и средства физической культуры  | Контрольные тестовые задания (нормативы), тест, вопросы к зачёту |
|       |   |   |  | В2 (ИД-3 <sub>УК-7</sub> ) – владеть методами и средствами физической культуры     | Контрольные тестовые задания (нормативы), тест, вопросы к зачёту |
| 2     | Метания<br>Прыжки в длину   | УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-2 <sub>УК-7</sub> – подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств | 32 (ИД-1 <sub>УК-7</sub> ) – знать основные средства и методы физической культуры  | Реферат, тест, вопросы к зачёту                                  |
|       |   |   |  | У2 (ИД-2 <sub>УК-7</sub> ) – уметь применять методы и средства физической культуры | Контрольные тестовые задания (нормативы), тест, вопросы к зачёту |
|       |   |   |  |  |  |

|   |                   |   |   |   |  |
|---|-------------------|---|---|---|--|
|   |                   |   |   | В2 (ИД-3 <sub>УК-7</sub> ) – владеть методами и средствами физической культуры    | Контрольные тестовые задания (нормативы), тест, вопросы к зачёту |
| 3 | Спортивная ходьба | УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-3 <sub>УК-7</sub> – владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | З2(ИД-1 <sub>УК-7</sub> ) – знать основные средства и методы физической культуры  | Реферат, тест, вопросы к зачёту                                  |
|   |                   |   |   | У2(ИД-2 <sub>УК-7</sub> ) – уметь применять методы и средства физической культуры | Контрольные тестовые задания (нормативы), тест, вопросы к зачёту |
|   |                   |   |   | В2 (ИД-3 <sub>УК-7</sub> ) – владеть методами и средствами физической культуры    | Контрольные тестовые задания (нормативы), тест, вопросы к зачёту |

### 3 КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И ПРИМЕНЯЕМЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

*Таблица 3.1 – Контрольные мероприятия и применяемые оценочные средства по элективной дисциплине*

| Код и содержание индикатора достижения компетенции  | Наименование контрольных мероприятий      |                         |   |                            |                                      |                      |                  |                    |
|---|---|-------------------------|---|----------------------------|--------------------------------------|----------------------|------------------|--------------------|
|   | Тестирование                              |                         | Решение задач, творческих заданий             | Анализ конкретных ситуаций | Реферат                              | Разработка проекта   | Зачёт            | Экзамен            |
|   | Наименование материалов оценочных средств |                         |   |                            |                                      |                      |                  |                    |
|   | Контрольные тестовые задания (нормативы)  | Вопросы и задания теста | Комплект тем для выполнения творческой работы | Кейсы                      | Комплект тем для выполнения реферата | Задания для проектов | Вопросы к зачёту | Вопросы к экзамену |
| ИД-1 <sub>ук-7</sub> – знать основные средства и методы физического воспитания.   |   | +                       |   |                            | +                                    |                      | +                |                    |
| ИД-2 <sub>ук-7</sub> – уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств      | +   | +                       |   |                            | +                                    |                      | +                |                    |
| ИД-3 <sub>ук-7</sub> – владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | +   | +                       |   |                            |                                      |                      | +                |                    |

#### 4. ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ

*Таблица 4.1 – Критерии и шкалы для интегрированной оценки уровня сформированности компетенции УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.*

| Индикаторы компетенции  | Оценки сформированности индикатора компетенций   |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
|   | Неудовлетворительно  | удовлетворительно  | хорошо   | отлично  |
| <b><i>ИД-1 УК-7 – знает основные средства и методы физического воспитания.</i></b>  |  |  |  |  |
| Полнота знаний  | Уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки, не продемонстрированы знания основных средств и методов физического воспитания  | Минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок, частично продемонстрированы знания основных средств и методов физического воспитания   | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок, продемонстрированы знания основных средств и методов физического воспитания   | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, знания основных средств и методов физического воспитания продемонстрированы без ошибок и недочетов.   |
| Характеристика сформированности компетенции   | Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний недостаточно для решения практических (профессиональных) задач в части применения знаний основных средств и методов физического воспитания | Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству основных средств и методов физического воспитания | Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач в части применения основных средств и методов физического воспитания | Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач в части применения основных средств и методов физического воспитания |
| <b><i>ИД-2 УК-7 - уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</i></b> |  |  |  |  |

|   |  |   |   |   |
|---|--|---|---|---|
| Наличие умений  | При решении стандартных задач в области подбора и применения методов и средств физической культуры для совершенствования основных физических качеств не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки                                  | Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме в области применения методов и средств физической культуры для совершенствования основных физических качеств.  | Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами в области применения методов и средств физической культуры для совершенствования основных физических качеств.                                   | Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме в области применения методов и средств физической культуры для совершенствования основных физических качеств  |
| Характеристика сформированности компетенции   | Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач в части применения методов и средств физической культуры для совершенствования основных физических качеств | Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач в части применения методов и средств физической культуры для совершенствования основных физических качеств | Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач в части применения методов и средств физической культуры для совершенствования основных физических качеств | Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач в части применения методов и средств физической культуры для совершенствования основных физических качеств |
| <b><i>ИД-3 УК-7 – владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</i></b> |  |   |   |   |
| Наличие навыков (владение опытом)   | При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки, имели место грубые   | Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами в части   | Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами в части   | Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов в части  |

|   |  |   |   |   |
|---|--|---|---|---|
|   | ошибки в части владения методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  | владения методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  | владения методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  | владения методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  |
| Характеристика сформированности компетенции | Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач в части владения методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач в части владения методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач в части владения методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач в части владения методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

## 5 ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕ- ОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**5.1 Контрольные тестовые задания (нормативы) для промежуточной аттестации (зачёта) по оценке освоения индикатора достижение компетенций ИД-2<sub>УК-7</sub>, ИД-3<sub>УК-7</sub>.**

*Таблица 5.1.1 – Контрольные тестовые задания (нормативы) для девушек по элективной дисциплине.*

| Упражнения                                 | Нормативные оценки |                |                |                |                |                |
|--|--------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|  | 1 курс             |                | 2              |                | 3              |                |
|  | 1 се-<br>местр     | 2 се-<br>местр | 3 се-<br>местр | 4 се-<br>местр | 5 се-<br>местр | 6 се-<br>местр |
| Бег 100 м                                  | —                  | 17.2           | 17.2           | 17.0           | 16.8           | 16.6           |
| Бег 500 м                                  | —                  | —              | 2.00           | —              | 1.55           | —              |
| Бег 2000 м                                 | —                  | 10.00          | —              | 9.35           | —              | 9.20           |
| Прыжки в длину с мес-<br>та                | —                  | 1.75           | 1.75           | 1.80           | 1.80           | 1.90           |
| Сгибание-разгибание<br>рук в упоре лежа    | —                  | —              | 15             | —              | 15             | —              |
| Наклоны туловища                           | —                  | 35             | 35             | 40             | 45             | 50             |
| Подтягивание в висе<br>лежа на перекладине | —                  | 15             | —              | 15             | —              | 15             |

*Таблица 5.1.2. – Контрольные тестовые задания (нормативы) для  
юношей по элективной дисциплине*

| Упражнения  | Нормативные оценки |                |                |                |                |                |
|---|--------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|   | 1 курс             |                | 2 курс         |                | 3 курс         |                |
|   | 1 се-<br>местр     | 2 се-<br>местр | 3 се-<br>местр | 4 се-<br>местр | 5 се-<br>местр | 6 се-<br>местр |
| Бег 100 м   | —                  | 14.0           | 14.0           | 13.8           | 13.8           | 13.6           |
| Бег 1000 м  | —                  | —              | 3.30           | —              | 3.25           | —              |
| Бег 3000 м  | —                  | 14.30          | —              | 14.00          | —              | 13.40          |
| Прыжки в длину с места  | —                  | 2.20           | 2.25           | 2.25           | 2.25           | 2.25           |
| Подтягивание<br>на перекладине  | —                  | 10             | 11             | 11             | 12             | 12             |
| Подъем силой<br>на перекладине  | —                  | 2              | 2              | —              | 3              | —              |
| Подъем переворотом<br>на перекладине  | —                  | 2              | 2              | —              | 3              | —              |
| Сгибание-разгиба-<br>ние рук в упоре<br>брусьях   | —                  | 10             | 12             | 15             | 15             | —              |
| Сгибание-разгибание<br>рук в упоре лежа   | —                  | 60             | —              | 70             | —              | 80             |
| Челночный бег 10х10 м   | —                  | —              | 27.5           | —              | 27.0           | —              |
| Комплексный тест:<br>Бег 10м - 2 кувырка впе-<br>ред - встать - поворот на<br>180 град - 2 кувырка впе-<br>ред - бег 10 м | —                  | —              | 10.0           | —              | 9.8            | —              |
| Угол в упоре  | —                  | 3              | —              | 4              | —              | 5              |



## **5.2 Вопросы для промежуточной аттестации (зачёта) по оценке освоения индикатора достижение компетенций ИД-1 УК-7, ИД-2УК-7, ИД-3УК-7.**

1. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Место профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Средства и формы ППФП.
4. ППФП студентов. Физкультминутка для работников умственного труда и студентов.
5. Дать упрощенное определение ППФП.
6. Что в вашем понимании означает: - социальное значение физической культуры и спорта?
7. Какие вы знаете типы мышечных сокращений?
8. Факторы, негативно влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека.
9. Средства, формирующие здоровье человека.
10. Рациональное питание. Сбалансированность продуктов питания. Совместимость продуктов питания.
11. Свойства витаминов.
12. Минеральные вещества.
13. Влияние воды на организм человека.
14. Влияние занятий спортом и физической культурой на здоровье человека.
15. Закаливание.
16. Рациональное питание на территории с повышенным уровнем радиации.
17. Адаптация студентов к режиму учебы в университете.
18. Что является основой в образовании трудовых навыков в учебном процессе и освоении новых физических упражнений в спорте с позиции психологии и физиологии.
19. Дать понятие что такое физическое развитие, физическое воспитание, физическое образование.
20. Физическая культура и ее основные функции.
21. Виды физической культуры (базовая, спорт, прикладная)
22. Оздоровительная физкультура и ее виды (гигиеническая, лечебная)
23. Основные задачи физического воспитания.
24. Базовая физическая культура.
25. Гигиеническая физическая культура.
26. Физическая культура и спорт и их роль в воспитании гармонично развитой личности.
27. Программа и структура занятия физической культурой в ВУЗах. Студенческие соревнования как фактор укрепления здоровья.

### **5.3. Темы рефератов для промежуточной аттестации (зачёта) по оценке освоения индикатора достижение компетенций ИД-1 ук-7. ИД-2 ук-7.**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
5. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

### **5.4. Комплект тестовых заданий (тестов) для промежуточной аттестации (зачёта) по оценке освоения индикатора достижение компетенций ИД-1 ук-7. ИД-2 ук-7. ИД-3 ук-7.**

#### **Вопрос 1**

К жизненно необходимым умениям и навыкам **не** относится:

- 1) Плавание
- 2) бег, ходьба
- 3) метание
- 4) фехтование \*

#### **Вопрос 2**

Вид физической культуры, обеспечивающий формирование основного фундамента жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств на оптимальном для жизнедеятельности уровне:

- 1) оздоровительно-реабилитационная физическая культура
- 2) базовая\*
- 3) факультативная
- 4) фоновая

#### **Вопрос 3**

Вид физической культуры, направленный на удовлетворение потребности людей в активном отдыхе, удовольствии от движений и общении: профессионально-прикладная;

- 1) фоновая\*
- 2) базовая
- 3) факультативная

**Вопрос 4**

Вид физической культуры, который используется в качестве средства восстановления после перенесенных заболеваний и травм:

- 1) военно-прикладная
- 2) оздоровительно-реабилитационная\*
- 3) профессионально-прикладная

**Вопрос 5**

Формы организации занятий по физической культуре в вузе: занятия в спортивных секциях в вузе

- 1) учебные занятия
- 2) факультативные занятия
- 3) самостоятельные занятия\*

**4) Вопрос 6**

По дисциплине "физическая культура" в вузе студенты распределяются на следующие учебные группы. Верно все, кроме

основная

- 1) подготовительная
- 2) группа спортивного совершенствования
- 3) реабилитационная группа\*

**Вопрос 7**

Задачи, решаемые в процессе физического воспитания в вузе. Верно все, кроме ...

- 1) воспитательные
- 2) рекреационные\*
- 3) образовательные
- 4) оздоровительные

**Вопрос 8**

Гигиенические формы физической культуры, включаемые в рамки повседневного быта студента. Верно все, кроме

- 1) утренняя гигиеническая гимнастика

- 2) прогулки
- 3) физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными физическими нагрузками
- 4) физические тренировки по виду спорта, связанные со значительными нагрузками\*

#### **Вопрос 9**

Рекреативные формы физической культуры, используемые в режиме активного отдыха студента. Верно все, кроме

- 1) туризм
- 2) утренняя гигиеническая гимнастика\*
- 3) физкультурно-спортивные развлечения
- 4) физкультурно-спортивные конкурсы и соревнования

#### **Вопрос 10**

Практические занятия физической культурой влияют на будущих специалистов АПК следующим образом. Верно все, кроме

- 1) повышают работоспособность
- 2) повышают функциональную подготовленность
- 3) повышают физическую подготовленность
- 4) закрепляют профессиональные навыки\*

#### **Вопрос 11**

Онтогенез, это ... -

- 1) развитие организма с момента зачатия и до ухода из жизни\*
- 2) развитие организма, включающее внутриутробный, детский возраст
- 3) развитие организма, включающее средний, пожилой и старческий возраст
- 4) развитие организма, включающее юношеский и молодой возраст

#### **Вопрос 12**

Гомеостаз, это ... -

- 1) совокупность реакций, обеспечивающих постоянство внутренней среды организма\*
- 2) приспособление организма к изменившимся условиям ускоренный рост и развитие организма
- 3) процесс, обеспечивающий поступление в организм различных веществ

#### **Вопрос 13**

Какое из выражений является верным?

- 1) гладкая мускулатура - произвольная, а поперечно-полосатая -

непроизвольная

- 2) поперечно-полосатая мускулатура - произвольная, а гладкая - непроизвольная\*
- 3) поперечно-полосатая и гладкая мускулатура являются произвольными
- 4) поперечно-полосатая и гладкая мускулатура являются непроизвольными

#### **Вопрос 14**

Кости по форме и строению подразделяют на ... -

- 1) плоские, тазовые, трубчатые, губчатые
- 2) плоские, трубчатые, кости черепа, смешанные
- 3) трубчатые, губчатые, плоские, смешанные\*
- 4) губчатые, круглые, плоские, смешанные

#### **Вопрос 15**

Частота сердечных сокращений в норме в покое равна:

- 1) 50-70 уд/мин
- 2) 60-90 уд/мин
- 3) 60-80 уд/мин\*
- 4) 80-100 уд/мин

#### **Вопрос 16**

Изменяется ли частота дыханий под влиянием беговых упражнений?

- 1) не изменяется
- 2) повышается\*
- 3) снижается
- 4) снижается, а затем повышается

#### **Вопрос 17**

Какое утверждение является верным?

- 1) эритроциты участвуют в транспорте кислорода\*
- 2) лейкоциты выполняют свертывающую функцию
- 3) тромбоциты транспортируют питательные вещества
- 4) тромбоциты выполняют защитную функцию

#### **Вопрос 18**

Выберите верное утверждение:

- 1) гипокинезия - состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью\*
- 2) гипокинезия - физически активный образ жизни
- 3) гипокинезия - совокупность положительных морфофункциональных изменений вследствие малоподвижного образа жизни
- 4) при гипокинезии повышается функциональная активность всех органов и систем

#### **Вопрос 19**

Максимально допустимая ЧСС при физической нагрузке для здорового человека определяется по формуле:

- 1)  $ЧСС = 250 - \text{возраст (годы)}$
- 2)  $ЧСС = 220 - \text{возраст (годы)}^*$
- 3)  $ЧСС = 180 - \text{возраст (годы)}$
- 4)  $ЧСС \wedge 300 - \text{возраст (годы)}$

#### **Вопрос 20**

Какие показатели свидетельствуют о повышении адаптивных возможностей организма в процессе занятий физическими упражнениями?

- 1) снижение ЧСС в покое и при физических нагрузках\*
- 2) повышение ЧСС в покое и при физических нагрузках
- 3) снижение сократительной способности мышц
- 4) повышение частоты и глубины дыханий

#### **Вопрос 21**

Социальные функции физической культуры. Верно все, кроме оздоровление

- 1) физическая подготовка
- 2) физическое развитие
- 3) регуляция поведения человек

#### **Вопрос 22**

Тип социальной практики, включающий мировоззренческие и организационные основы для физического совершенствования человека и формирования здорового образа жизни:

- 1) теоретическая подготовка в рамках учебной деятельности
- 2) трудовая деятельность на производстве
- 3) физическая культура\*

4) спорт

### Вопрос 23

К компонентам физической культуры не относится:

- 1) профессионально-прикладная физическая подготовка
- 2) физическая трудовая деятельность\*
- 3) оздоровительно-реабилитационная физическая культура
- 4) фоновые виды физической культуры (утренняя гимнастика, прогулки и т.п.)

### Вопрос 24

Что из перечисленного не является ценностями физической культуры?

- 1) спортивные сооружения, инвентарь, оборудование
- 2) двигательные задатки, передающиеся генетически\*
- 3) комплексы физических упражнений, виды спорта, спортивные игры эмоции, получаемые личностью в процессе занятий физической культурой

### Вопрос 25

Что из перечисленного является наиболее верным при определении понятия «физическое упражнение»?

- 1) любое проявление двигательной активности человека
- 2) соревновательная деятельность
- 3) двигательные действия, элементы которого связаны смысловыми значениями
- 4) двигательные действия, направленные на решение задач физического воспитания\*

### Вопрос 26

Основным средством физической культуры является:

- 1) наглядные пособия
- 2) физические упражнения\*
- 3) спортивные сооружения, инвентарь
- 4) гигиенические факторы

### Вопрос 27

Спорт - это...Верно все, кроме:

- 1) процесс, обеспечивающий необходимый уровень готовности спортсмена к достижениям в избранном виде спорта
- 2) процесс, обеспечивающий готовность к участию в спортивных соревнованиях
- 3) процесс, направленный на выявление, сравнение и сопоставление возможностей спортсменов

- 4) процесс, направленный на оздоровление и развитие физических способностей\*

### **Вопрос 28**

Отличительными особенностями спортивной деятельности от занятий физической культурой являются:

- 1) специализация преимущественно в одном виде спорта
- 2) стремление к достижению высоких результатов в соревнованиях
- 3) высокая технико-тактическая подготовленность в избранном виде спорта
- 4) использование физических упражнений для активного отдыха\*



**Вопрос 29**

Социальные функции спорта – это...

- 1) соревновательно-эталонная
- 2) зрелищная и информационная
- 3) технологичекая\*
- 4) 4)идеологическая и политическая

**Вопрос 30**

Гуманистические функции спорта в современном обществе:

- 1) укрепление дружественных связей между народами
- 2)самоопределение и самоутверждение личности
- 3) агрессивное давление на спортивное сообщество с целью продвижения личных и государственных интересов\*
- 4)формирование нравственного и психического здоровья общества

**Вопрос 31**

Назовите показатель, по которому нельзя судить о сформированности физической культуры личности:

- 1) стремление к укреплению и поддержанию уровня здоровья
- 2) уровень развития физических качеств
- 3) устойчивость интересов и мотивов к занятиям физическими упражнениями

способность заниматься под руководством педагога\*

**Вопрос 32**

Компоненты физической культуры личности. Верно все, кроме:

- 1) операционный
- 2) эвристический\*
- 3) мотивационно - ценностный
- 4) практико–деятельностный

**Вопрос 33**

Критерии степени сформированности физической культуры личности. Верно все, кроме

- 1) степень потребности в ФК и способы ее удовлетворения
- 2) интенсивность участия в физкультурно-спортивной деятельности
- 3) наличие вредных привычек у личности \*
- 4) уровень физического совершенства и отношение к нему

**Вопрос 34**

К операциональному-результативному компоненту физической культуры личности относятся:

- 1) двигательные умения и навыки\*
- 2) познавательная и пропагандистская деятельности в области физической культуры
- 3) интересы и мотивы к занятиям физической культурой
- 4) правовая деятельность в области физической культуры

**Вопрос 35**

К мотивационно-ценностному компоненту физической культуры личности относятся:

- 1) двигательные умения и навыки
- 2) познавательная и пропагандистская деятельности
- 3) интересы и мотивы к занятиям физической культурой\*
- 4) правовая деятельность в области физической культуры

**Вопрос 36**

К практико-деятельностному компоненту физической культуры личности относятся:

- 1) двигательные умения и навыки
- 2) познавательная и пропагандистская деятельности\*
- 3) интересы и мотивы к занятиям физической культурой
- 4) физическая подготовленность

**Вопрос 37**

Программа обязательной дисциплины "физическая культура" в вузе включает разделы. Верно все, кроме

- 1) теоретический
- 2) практический
- 3) контрольный

4) экспериментальный \*

**Вопрос 38**

"Физическая культура" в вузе является:

- 1) факультативной дисциплиной
- 2) обязательной дисциплиной\*
- 3) дисциплиной по выбору
- 4) дисциплиной для самостоятельного изучения

**Вопрос 39**

Физическое совершенство личности не оказывает влияния на следующие сферы общественной жизни:

- 1) служба в армии
- 2) реализация в профессиональной деятельности
- 3) творческое, трудовое и социальное долголетие
- 4) творческое признание\*

**Вопрос 40**

Мотивы, побуждающие личность к занятиям физической культурой. Верно все, кроме

- 1) достижение физического совершенства
- 2) укрепление здоровья
- 3) получение удовлетворения от общения во время активного отдыха
- 4) достижение интеллектуального совершенства\*

**Вопрос 41**

Что является наиболее верным при определении понятия «здоровье человека»:

- 1) отсутствие болезней, в сочетании с состоянием полного физического, психического, социального благополучия\*
- 2) состояние душевного благополучия и адекватное окружающим условиям поведение
- 3) потенциальная возможность человека эффективно выполнять целесообразную, мотивированную деятельность
- 4) способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками

**Вопрос 42**

Здоровый образ жизни, это... -

- 1) тип поведения личности, фиксирующий манеры, привычки, склонности человека в конкретных социальных условиях
- 2) способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками
- 3) способность человека не только выполнять определенные действия, но и нести за них ответственность
- 4) типичная совокупность форм и способов повседневной жизнедеятельности лично-

сти, основанная на культурных нормах, ценностях укрепляющих адаптивные возможности организма

**Вопрос 43**

Что из перечисленного не является критерием общественного здоровья?

- 1) рождаемость
- 2) средняя продолжительность жизни
- 3) работоспособность\*
- 4) прирост населения

**Вопрос 44**

Что из перечисленного не соответствует принципам рационального питания?

- 2) пища должна потребляться в количестве, достаточном для возмещения энергетических затрат организма
- 3) пища должна содержать все вещества, необходимые для физиологических процессов
- 4) пища должна содержать продукты животного происхождения в преобладающем количестве\*
- 5) пища должна быть доброкачественной

**Вопрос 45**

Какие показатели не являются составляющими здорового образа жизни?

- 1) режим труда и отдыха, организация сна
- 2) режим питания, организация двигательной активности
- 3) профилактика вредных привычек, выполнение гигиенических требований
- 4) низкокалорийное питание и малоподвижный образ жизни\*

**Вопрос 46**

Какова последовательность процедур закаливания?

- 1) воздушные ванны, обтирание, обливание, моржевание\*
- 2) обливание, воздушные ванны, обтирание, моржевание
- 3) моржевание, воздушные ванны, обтирание, обливание
- 4) воздушные ванны, обливание, обтирание, моржевание

**Вопрос 47**

К качественным характеристикам здоровья не относится:

- 1) абсолютно здоров
- 2) практически здоров
- 3) не здоров
- 4) ослаблен\*

**Вопрос 48**

Количественным критерием здоровья принято считать величину:

- 1) максимального потребления кислорода (МПК)\*
- 2) частоту сердечных сокращений (ЧСС)

3) минутный объем крови (МОК)

4) ударный объем крови (УОК)

**Вопрос 49**

Какой из ниже перечисленных факторов в наибольшей степени оказывает влияние на здоровье?

1) образ жизни\*

2) генетика человека

3) внешняя среда

4) уровень здравоохранения

**Вопрос 50**

Выберите верное утверждение. Наиболее эффективным в предупреждении болезней является:

- 1) удаление внешних причин негативного воздействия на организм
- 2) укрепление организма для того, чтобы он был в состоянии нейтрализовать внешние причины развития заболеваний\*
- 3) борьба с негативным воздействием окружающей среды
- 4) лечебно-профилактические мероприятия

**Вопрос 51**

Назовите правильную последовательность фаз работоспособности в течение дня:

- 1) вработывание - неустойчивая компенсация - полная компенсация — прогрессивное снижение работоспособности
- 2) неустойчивая компенсация - вработывание - полная компенсация - оптимальная работоспособность - прогрессивное снижение работоспособности
- 3) вработывание - неустойчивая компенсация - оптимальная работоспособность - полная компенсация - прогрессивное снижение работоспособности
- 4) вработывание - оптимальная работоспособность-полная компенсация - неустойчивая компенсация - прогрессивное снижение работоспособности\*

**Вопрос 52**

Что является верным при определении понятия «физическое утомление»?

- 1) субъективное переживание, чувство усталости после напряженной или длительной физической деятельности
- 2) физиологическое состояние, наступающее в результате напряженной или длительной физической деятельности\*
- 3) состояние, сопровождающееся комплексом функциональных нарушений двигательного аппарата
- 4) суммарный результат недовосстановления после физической работы

**Вопрос 53**

Средство психорегуляции, которое используется для профилактики переутомлений, основанное на использовании вербальных формул самовнушения:

- 1) релаксация
- 2) аутогенная тренировка\*
- 3) медитация
- 4) психофизическая концентрация



**Вопрос 54**

Усталость — это...-

- 1) физическое состояние, характеризующееся снижением работоспособности и двигательной активности
- 2) физиологическое состояние, проявляющееся в дискоординации функций и снижении работоспособности
- 3) психическое явление, характеризующееся чувствами слабости, бессилия, потерей интереса к работе\*
- 4) состояние организма, при котором имеет место снижение адаптации организма к внешним условиям среды

**Вопрос 55**

Какая степень утомления характерна для занимающегося, если он испытывает головокружение, тяжесть в мышцах?

- 1) легкая
- 2) средняя
- 3) большая\*
- 4) умеренная

**Вопрос 56**

Восстановление функциональных возможностей организма после длительных периодов напряженной работы обеспечивает:

- 1) аэробная гимнастика
- 2) оздоровительно-реабилитационная физическая культура
- 3) атлетическая гимнастика
- 4) дыхательные упражнения и релаксации \*

**Вопрос 57**

Факторы, не влияющие на физическую работоспособность:

- 1) физиологические (состояние здоровья, пол и т.п.)
- 2) физические (освещенность, температура, шум и т.п.)
- 3) психологические (настроение, мотивация и т.п.)
- 4) социологические\*

**Вопрос 58**

Суммарный результат недовосстановления после работы, сопровождающийся падением работоспособности — это... -

- 1) срочное утомление
- 2) хроническое утомление\*
- 3) умственное утомление
- 4) физическое утомление

**Вопрос 59**

Утомление, развивающееся при кратковременной работе, если ее интенсивность не соответствует уровню физической подготовленности субъекта - это...

- 1) острое утомление\*
- 2) хроническое утомление
- 3) умственное утомление
- 4) физическое утомление

**Вопрос 60**

Для эффективности умственного труда, требуется соблюдение следующих условий. Верно все, кроме

- 1) систематичность в работе
- 2) постоянное переключение с одного вида деятельности на другой\*
- 3) четкое планирование работы
- 4) порядок на рабочем месте

**Вопрос 61**

Уровень развития физических качеств определяется:

- 1) контрольными упражнениями (тестами)\*
- 2) индивидуальной реакцией организма на внешнюю нагрузку
- 3) спортивными результатами
- 4) антропометрическими измерениями

**Вопрос 62**

Сила, как физическое качество человека - это...

- 1) способность проявлять усилие в максимально короткое время      способность противостоять утомлению
- 2) способность справляться с физическими нагрузками
- 3) способность                      преодолевать                      мышечное                      напряжение                      или                      противодействовать ему\*

### Вопрос 63

Укажите, какая зависимость между весом человека и его силовыми способностями?

- 1) абсолютная и относительная сила уменьшаются с увеличением веса
- 2) абсолютная сила уменьшается с увеличением веса, а относительная увеличивается
- 3) абсолютная сила увеличивается с увеличением веса, а относительная уменьшается\*
- 4) зависимости между показателями силы и веса не существует

### Вопрос 64

Что такое «взрывная сила»?

- 1) способность совершать движения с максимальной скоростью в минимальный промежуток времени
- 2) способность совершать максимальное усилие в минимальный промежуток времени\*
- 3) способность совершать силовые напряжения длительное время мощность выполняемой работы

### Вопрос 65

Что не включает в себя понятие ловкости как физического качества?

- 1) способность реагировать на известный ранее сигнал
- 2) способность быстро овладеть новыми движениями
- 3) способность быстро перестраивать двигательные действия и по ходу выполнения вносить коррективы
- 4) способность к длительному выполнению движений\*

### Вопрос 66

Дефицит активной гибкости определяется:

- 1) временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии
- 2) показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкости\*
- 3) показателем суммы общей и специальной гибкости
- 4) степенью напряжения растягиваемой мышечной ткани

### Вопрос 67

Назовите фактор, от которого в наименьшей степени зависит уровень развития проявления скоростных качеств человека:

- 1) подвижность нервных процессов

- 2) соотношение различных мышечных волокон
- 3) эффективность внутримышечной координации
- 4) весоростовой показатель \*

**Вопрос 68**

Вид подготовки спортсмена, направленный на обучение рациональным двигательным действиям с оптимальными биомеханическими характеристиками:

- 1) тактическая
- 2) теоретическая
- 3) физическая
- 4) техническая \*

**Вопрос 69**

Вид подготовки спортсмена, направленный на совершенствование двигательных физических качеств:

- 1) тактическая
- 2) теоретическая
- 3) физическая\*
- 4) техническая

**Вопрос 70**

Вид подготовки спортсмена, решающий задачу воспитания волевых качеств:

- 1) тактическая
- 2) психическая\*
- 3) физическая
- 4) техническая

**Вопрос 71**

Для сравнения уровня достигнутых результатов в одном виде спорта и между различными видами спорта, используется:

- 1) единая спортивная классификация\*
- 2) единая спортивная тарификация
- 3) систематическое обследование физического развития
- 4) систематическое обследование уровня физической подготовленности

**Вопрос 72**

При выборе вида спорта для индивидуальных занятий люди руководствуются следующими мотивами. Выберите неверное утверждение:

- 1) укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения
- 2) повышение функциональных возможностей организма
- 3) понижение объема двигательной активности\*
- 4) психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности

**Вопрос 73**

Оздоровительные занятия:

- 1) способствуют улучшению функционального состояния основных систем организма\*
- 2) не влияют на процессы инволюции в организме
- 3) ведут к отрицательным сдвигам в системе кровообращения
- 4) устраняют причины заболевания

**Вопрос 74**

К какой группе упражнений можно отнести бег, плавание, греблю:

- 1) циклические\*
- 2) ациклические
- 3) комбинированные, смешанные
- 4) сложно-координационные

**Вопрос 75**

К какой группе упражнений можно отнести рывок и толчок штанги:

- 1) циклические
- 2) ациклические\*
- 3) комбинированные, смешанные
- 4) сложно-координационные

**Вопрос 76**

К какой группе упражнений можно отнести упражнения с обручем в художественной гимнастике:

- 1) циклические
- 2) ациклические
- 3) комбинированные, смешанные
- 4) сложно-координационные\*

**Вопрос 77**

Какой вид спорта преимущественно развивает выносливость:

- 1) атлетическая гимнастика
- 2) лыжные гонки\*
- 3) волейбол
- 4) спортивная акробатика

**Вопрос 78**

Нагрузка при занятиях спортом определяется как:

- 1) естественная и специально организованная двигательная деятельность человека
- 2) процесс, направленный на развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности
- 3) количественная мера воздействия физических упражнений на организм\*
- 4) результат физической подготовленности

**Вопрос 79**

Существует ли взаимосвязь между объемом и интенсивностью физической нагрузки?

- 1) да, прямо пропорциональная. С возрастанием объема интенсивность физической нагрузки увеличивается
- 2) нет связи
- 3) обратно пропорциональная. С возрастанием объема интенсивность физической нагрузки снижается\*
- 4) взаимосвязь существует только в циклических упражнениях

**Вопрос 80**

Основным специфическим средством спортивной тренировки является:

- 1) развивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств
- 2) имитационные упражнения
- 3) физические упражнения (обще-подготовительные, специально-подготовительные, соревновательные)\*
- 4) гигиенические факторы (режим дня, питания и др.)

**Вопрос 81**

Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП). Это... -

- 1) специально направленное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности\*
- 2) подготовка спортсмена к профессиональной спортивной деятельности
- 3) физкультурные занятия в процессе профессиональной деятельности
- 4) волевая подготовка средствами физической культуры

**Вопрос 82**

Производственная физическая культура (ПФК). Это... -

- 1) система физических упражнений, направленных на повышение и сохранение здоровья студентов
- 2) система физических упражнений, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной работоспособности\*
- 3) система использования производственных двигательных навыков в физкультурной практике
- 4) использование производственных и двигательных навыков в быту



**Вопрос 83**

Формы проведения производственной физической культуры. Верно все, кроме

- 1) вводная гимнастика
- 2) физкультурная пауза
- 3) веселые старты
- 4) физкультурная минутка\*

**Вопрос 84**

Формы профессионально-прикладной физической подготовки. Верно все, кроме

- 1) секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта
- 2) самостоятельные занятия по прикладным видам спорта в спортивных группах вне вуза
- 3) урочные формы занятий с использованием элементов ППФП
- 4) занятия в группах лечебной физической культуры\*

**Вопрос 85**

Задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Верно все, кроме

- 1) ускорение профессионального обучения
- 2) обучение физическим упражнениям, сходным по биомеханическим характеристикам с трудовыми действиями
- 3) развитие физических качеств, значимых для будущей трудовой деятельности;
- 4) обучение жизненно необходимым умениям и навыкам\*

**Вопрос 86**

Факторы, определяющие содержание ППФП. Верно все, кроме

- 1) формы труда специалистов данного профиля
- 2) условия и характер труда
- 3) режим труда и динамика работоспособности
- 4) удаленность места работы от места проживания\*

**Вопрос 87**

Задачи производственной физической культуры. Верно все, кроме

- 1) профилактика влияния на организм неблагоприятных факторов труда
- 2) активная спортивная подготовка\*
- 3) оптимальное включение в профессиональную деятельность
- 4) поддержание оптимального уровня работоспособности

**Вопрос 88**

Зависимость подбора физических упражнений производственной физической культуры от характера труда. Верно все, кроме

- 1) с повышением физической нагрузки в процессе труда, она снижается в процессе

занятий производственной физической культурой

- 2) с повышением нервно-эмоционального напряжения в процессе труда необходимо в производственную гимнастику включать упражнения на расслабление
  - 3) при малоподвижном характере труда производственная ФК должна носить активный характер
  - 4) подбор упражнений и нагрузки не зависит от вида профессиональной деятельности
- \*

**Вопрос 89**

Профессионально-прикладные умения и навыки обеспечивают:

- 1) безопасность в быту и при выполнении профессиональных видов работ\*
- 2) противостояние условиям внешней среды
- 3) рациональную жизнедеятельность индивидуума
- 4) соблюдение установленных норм поведения в производственном коллективе

**Вопрос 90**

Какой профессиональный навык является наименее важным для будущих специалистов АПК:

- 1) умение кувыркаться и вращаться в различных плоскостях\*
- 2) управлять мото- и автотранспортом
- 3) уметь организовать свой быт в полевых условиях
- 4) способность к экстренной двигательной реакции с выбором

**Вопрос 91**

Назовите оптимальное количество общеразвивающих упражнений для подготовительной части самостоятельного занятия:

- 1) 1-2 упражнения
- 2) 4-5 упражнений
- 3) 8-12 упражнений\*
- 4) 20-25 упражнений

**Вопрос 92**

Какое время считается наиболее оптимальным для проведения самостоятельных тренировочных занятий:

- 1) утром (сразу после сна)
- 2) перед обедом
- 3) вторая половина дня\*
- 4) перед сном

**Вопрос 93**

К формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся...

Верно все, кроме

- 1) физические упражнения в течение учебного дня

- 2) факультативные занятия\*
- 3) утренняя гигиеническая гимнастика
- 4) самостоятельные тренировочные занятия

**Вопрос 94**

Как часто необходимо выполнять упражнения в течение рабочего (учебного) дня?

- 1) 1 раз в день (признаки явного утомления)
- 2) через каждые 1-1,5 часа работы\*
- 3) в начале рабочего дня
- 4) в конце рабочего дня

**Вопрос 95**

Как часто рекомендуется проводить самостоятельные тренировки?

- 1) 1 раз в неделю
- 2) 1- 2 раза в неделю
- 3) 3-4 раза в неделю\*
- 4) 6-7 раз в неделю

**Вопрос 96**

Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями, основанный на подборе физической нагрузки в соответствии с возможностями своего организма:

- 1) постепенности
- 2) индивидуализации
- 3) систематичности\*
- 4) активности

**Вопрос 97**

Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями, основанный на осмысленном отношении к физической культуре, стремлении к физическому совершенствованию:

- 1) индивидуализации
- 2) сознательности и активности\*
- 3) адекватности
- динамичности

## **6 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ**

Оценивание знаний, умений и навыков проводится с целью определения уровня сформированности индикаторов достижения компетенции: (ИД-1<sub>ук-7</sub>), (ИД-2<sub>ук-7</sub>), (ИД-3<sub>ук-7</sub>) по регламентам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Задания для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации направлены на оценивание:

- 1) уровня освоения теоретических понятий, научных основ профессиональной деятельности;
- 2) степени готовности обучающегося применять теоретические знания и профессионально значимую информацию;
- 3) сформированности когнитивных дескрипторов, значимых для профессиональной деятельности.

Процедура оценивания знаний, умений, навыков, индивидуальных способностей студентов осуществляется с помощью контрольных мероприятий, различных образовательных технологий и оценочных средств, приведенных в паспорте фонда оценочных средств (табл. 2.1).

Для оценивания результатов освоения компетенций в виде *знаний* (воспроизводить и объяснять учебный материал с требуемой степенью научной точности и полноты) используются следующие контрольные мероприятия:

- тестирование;
- защита реферата на заданную тему
- зачет

Для оценивания результатов освоения компетенций в виде *умений и владений* используются следующие контрольные мероприятия:

- контрольные тестовые задания

### **6.1 Процедура и критерии оценки знаний и умений при оценке результатов контрольных тестовых заданий (нормативов)**

*Критерии оценки результатов контрольных тестовых заданий.*

Результаты контрольных тестовых заданий оцениваются для студентов очного отделения согласно таблице 5.1.1 и таблице 5.1.2. настоящего ФОСа. При выполнении норматива, с результатом, указанным в таблице или лучшим результатом выставляется оценка «зачтено». При выполнении норматива с

худшим результатом, чем указанный в таблице или не выполнение норматива в целом, выставляется оценка «не зачтено».

Разрешение на пересдачу зачета оформляется выдачей студенту экзаменационного листа с указанием срока сдачи зачета. Конкретную дату и время пересдачи назначает декан факультета по согласованию с преподавателем-экзаменатором. Экзаменационные листы в обязательном порядке регистрируются и подписываются деканом факультета. Допуск студентов преподавателем к пересдаче зачета без экзаменационного листа не разрешается. По окончании испытания экзаменационный лист сдается преподавателем уполномоченному лицу. Экзаменационный лист подшивается к основной экзаменационной ведомости группы.

К зачету допускаются обучающиеся, выполнившие программу изучаемой дисциплины.

## **6.2 Процедура и критерии оценки знаний и умений при выполнении реферата.**

### *Критерии оценки при выполнении реферата (доклада).*

Реферат оценивается с позиций: структуры, наличия всех необходимых элементов (титульный лист, план, список литературы), охвата материала, самостоятельности и анализа, оформления, отсутствия плагиата, умения устно изложить содержание. Все это в совокупности формирует оценку «зачтено» или «не зачтено». Все работы проверяются с помощью системы «Антиплагиат».

«**Зачтено**» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению.

«**Не зачтено**» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или вообще реферат выпускником не представлен.

## **6.3. Процедура и критерии оценки знаний и умений при оценке результатов контрольных тестовых заданий.**

### *Порядок проведения тестирования.*

Преподаватель, проводящий тестирование проверяет готовность аудитории к проведению теста, раскладывает распечатанные на отдельных листах вопросы на столе текстом вниз, оглашает порядок проведения тестирования, уточняет со студентами организационные вопросы, связанные с проведением теста.

Очередность прибытия обучающихся на тестирование определяют преподаватель и староста учебной группы.



Обучающийся, войдя в аудиторию, называет свою фамилию, предъявляет экзаменатору зачетную книжку и с его разрешения выбирает случайным образом три из имеющихся на столе листов с вопросами, и готовится к ответу за отдельным столом, а преподаватель фиксирует номер выбранных вопросов. Во время теста студент не имеет право покидать аудиторию.

После подготовки обучающийся докладывает о готовности к ответу и с разрешения преподавателя отвечает на выбранные им вопросы. Ответ обучающегося на вопросы, если он не уклонился от ответа на заданный вопрос, не прерывается. Ему должна быть предоставлена возможность изложить содержание ответов по всем вопросам в течение 12 минут.

Преподавателю предоставляется право:

- освободить обучающегося от полного ответа на данные вопросы, если преподаватель убежден в твердости его знаний;

- задавать уточняющие вопросы по существу ответа и дополнительные вопросы сверх выбранных, а также давать задачи и примеры по программе данной дисциплины. Время, отводимое на ответ по вопросам, не должно превышать 12 минут, включая ответы и на дополнительные вопросы.

Оценивание осуществляется на основе принципов объективности, справедливости, всестороннего анализа уровня знаний студентов.

*Критерии оценки результатов теоретического тестирования.*

Результаты тестирования оцениваются в процентах с последующим переводом систему оценки: более 91 % - 51 % – «зачтено» и менее 51 % – «не зачтено».

#### **6.4. Процедура и критерии оценки знаний и умений при промежуточной аттестации в форме зачета**

Зачет – это форма контроля знаний и умений, полученных обучающимся в ходе изучения дисциплины в целом. Зачет преследует цель оценить полученные теоретические и практические знания, умение интегрировать полученные знания и применять их к решению практических задач по видам деятельности, определенными основной профессиональной образовательной программой в части компетенции (УК-7), формируемой в рамках изучаемой дисциплины.

Зачет сдается всеми обучающимися в обязательном порядке в строгом соответствии с учебным планом основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки и утвержденной рабочей программе по дисциплине. Декан факультета в исключительных случаях на основании заявлений студентов имеет право разрешать обучающимся, успешно осваивающим программу курса, досрочную сдачу зачета при условии выполнения ими установленных тестовых заданий без освобождения от текущих занятий по другим дисциплинам.

Форма проведения зачета – *теоретическая и практическая*. По желанию обучающихся допускается сдача зачета в форме компьютерного тестирования.

Не позднее, чем за 20 дней до начала промежуточной аттестации преподаватель выдает студентам очной формы обучения вопросы или тестовые задания для зачета по теоретическому курсу. Обучающимся заочной формы обучения вопросы и тестовые задания выдаются уполномоченным лицом (преподавателем соответствующей дисциплины или методистом) до окончания предшествующей промежуточной аттестации. Контроль за исполнением данными мероприятиями и их исполнением возлагается на заведующего кафедрой.

При явке на зачет, обучающийся обязан иметь при себе зачетную книжку, которую он предъявляет преподавателю в начале проведения зачета. Зачет по дисциплине принимаются преподавателями, ведущими практические занятия в группах по данной дисциплине. Во время зачета экзаменуемый имеет право с разрешения преподавателя пользоваться учебными программами по курсу, справочниками, таблицами и другой справочной литературой. Обучающийся, испытывавший затруднения при подготовке к ответу по доставшимся ему вопросам, имеет право на выбор других трех вопросов с соответствующим продлением времени на подготовку. При окончательном оценивании ответа обучающегося оценка снижается на один балл. Если обучающийся явился на зачет, выбрал вопросы и отказался от ответа, то в зачетной ведомости ему выставляется «не зачтено» без учета причины отказа.

Нарушениями учебной дисциплины во время промежуточной аттестации являются:

- обращение к другим обучающимся за помощью или консультацией при подготовке ответа или выполнении зачетного задания;
- прохождение промежуточной аттестации лицами, выдающими себя за обучающегося, обязанного сдавать зачет;
- некорректное поведение обучающегося по отношению к преподавателю (в том числе грубость, обман и т.п.).

Нарушения обучающимся дисциплины на зачетах пресекаются. В этом случае в зачетной ведомости ему выставляется оценка «не зачтено». Присутствие на зачетах посторонних лиц не допускается.

По результатам зачета в зачетную ведомость выставляются «зачтено» или «не зачтено». В случае не явки обучающегося – «не явился», а в случае невыполнения требований по качественному освоению ОПОП – «не допущен».

Зачетная ведомость является основным первичным документом по учету успеваемости студентов. Зачетная ведомость независимо от формы контроля содержит следующую общую информацию: наименование Университета; наименование документа; номер семестра; учебный год; форму контроля – зачет с оценкой; название дисциплины; дату проведения зачета с оценкой; номер группы, номер курса, фамилию, имя, отчество преподавателя; далее в форме таблицы – фамилию, имя, отчество обучающегося, № зачетной книжки.

Зачетная ведомость для оформления результатов сдачи зачета содержит дополнительную информацию в форме таблицы о результатах сдачи зачета (прописью) и подпись экзаменатора по каждому обучающемуся. Ниже в табличной форме дается сводная информация по группе (численность явившихся студентов,

численность сдавших на «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», численность не допущенных к сдаче зачета, численность не явившихся студентов, средний балл по группе).

Зачетные ведомости заполняются шариковой ручкой. Запрещается заполнение ведомостей карандашом, внесение в них любых исправлений и дополнений.

Неявка на зачет отмечается в зачетной ведомости словами «не явился». Обучающийся, не явившийся по уважительной причине на зачет в установленный срок, представляет в деканат факультета оправдательные документы: справку о болезни; объяснительную; вызов на соревнование, олимпиаду и т.п.

По окончании зачета преподаватель-экзаменатор подводит суммарный итог выставленных зачетов и представляет зачетную ведомость в деканат факультета в последний рабочий день недели, предшествующей экзаменационной сессии. Преподаватель несет персональную ответственность за правильность оформления зачетной ведомости, экзаменационных листов, зачетных книжек.

При выставлении зачета преподаватель учитывает показатели и критерии оценивания компетенции, которые содержатся в фонде оценочных средств по дисциплине.

Преподаватель имеет право выставять отдельным студентам в качестве поощрения за хорошую работу в семестре зачет по результатам текущей (в течение семестра) аттестации без сдачи зачета. При несогласии с результатами зачета по дисциплине обучающийся имеет право подать апелляцию на имя ректора Университета.

Обучающимся, которые не могли пройти промежуточную аттестацию в общеустановленные сроки по уважительным причинам (болезнь, уход за больным родственником, участие в региональных межвузовских олимпиадах, в соревнованиях и др.), подтвержденным соответствующими документами, деканом факультета устанавливаются дополнительные сроки прохождения промежуточной аттестации. Приказ о продлении промежуточной аттестации обучающемуся, имеющему уважительную причину, подписывается ректором Университета на основании заявления студента и представления декана, в котором должны быть оговорены конкретные сроки окончания промежуточной аттестации.

Такому обучающемуся должна быть предоставлена возможность пройти промежуточную аттестацию по соответствующей дисциплине не более двух раз в пределах одного года с момента образования академической задолженности. В указанный период не включаются время болезни обучающегося, нахождение его в академическом отпуске или отпуске по беременности и родам. Сроки прохождения обучающимся промежуточной аттестации определяются деканом факультета.

Возможность пройти промежуточную аттестацию не более двух раз предоставляется обучающемуся, который уже имеет академическую задолженность. Таким образом, указанные два раза представляют собой повторное проведение промежуточной аттестации или, иными словами, проведение промежуточной аттестации в целях ликвидации академической задолженности.

Если повторная промежуточная аттестация в целях ликвидации академической задолженности проводится во второй раз, то для ее проведения создается комиссия не менее чем из трех преподавателей, включая заведующего кафедрой, за которой закреплена дисциплина. Заведующий кафедрой является председателем комиссии.

Разрешение на пересдачу зачета оформляется выдачей студенту экзаменационного листа с указанием срока сдачи зачета. Конкретную дату и время пересдачи назначает декан факультета по согласованию с преподавателем-экзаменатором. Экзаменационные листы в обязательном порядке регистрируются и подписываются деканом факультета. Допуск студентов преподавателем к пересдаче зачета без экзаменационного листа не разрешается. По окончании испытания экзаменационный лист сдается преподавателем уполномоченному лицу. Экзаменационный лист подшивается к основной экзаменационной ведомости группы.

К зачету допускаются обучающиеся, выполнившие программу изучаемой дисциплины. При выставлении зачета преподаватель учитывает:

- знание фактического материала по программе дисциплины, в том числе знание обязательной литературы, современных публикаций по программе курса, а также истории науки;
- степень активности студента на практических занятиях;
- логику, структуру, стиль ответа; культуру речи, манеру общения; готовность к дискуссии, аргументированность ответа; уровень самостоятельного мышления; умение приложить теорию к практике, решить задачи;
- наличие пропусков практических занятий по неуважительным причинам.

**Знания и умения, навыки** по сформированности компетенции **УК-7** при промежуточной аттестации (зачет) оцениваются **«зачтено»**, если:

- студент овладел фундаментальными понятиями теоретических и практических основ дисциплины.
- сформировал четкое и последовательное представление о 85 % содержания компетенций, рассмотренных в таблице 4.1 ФОСа. Ответы на все вопросы – полные, студент уверенно ориентируется в теоретическом материале, владеет практическими умениями и навыками.

## **6.5. Процедура и критерии оценки знаний, умений, навыков при текущем контроле успеваемости с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

Оценка результатов обучения в рамках текущего контроля проводится посредством синхронного и (или) асинхронного взаимодействия педагогических работников с обучающимися посредством сети "Интернет".

Проведении текущего контроля успеваемости осуществляется по усмотрению педагогического работника с учетом технических возможностей обучающихся с использованием программных средств, обеспечивающих применение элементов электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в Университете, относятся:

- Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО Пензенский ГАУ;
- онлайн видеотрансляции на официальном канале ФГБОУ ВО Пензенский ГАУ в YouTube;
- видеозаписи лекций педагогических работников ФГБОУ ВО Пензенский ГАУ, размещённые на различных видеохостингах (например, на каналах преподавателей и/или на официальном канале ФГБОУ ВО Пензенский ГАУ в YouTube) и/или облачных хранилищах (например, Яндекс.Диск, Google.Диск, Облако Mail.ru и т.д.);
- групповая голосовая конференция в мессенджерах (WhatsApp, Viber);
- онлайн трансляция в Instagram.

Университет обеспечивает следующее техническое сопровождение дистанционного обучения:

1) Электронная информационно-образовательная среда: компьютер с выходом в интернет (при доступе вне стен университета) или компьютер, подключенный к локальной вычислительной сети университета;

2) онлайн-видеотрансляции: компьютер с выходом в интернет, аудиоколонки;

3) просмотр видеозаписей лекций: компьютер с выходом в интернет, аудиоколонки;

4) групповая голосовая конференция в мессенджерах: мобильный телефон (смартфон) или компьютер с установленной программой (WhatsApp, Viber и т.п.), аудиоколонками и выходом в интернет;

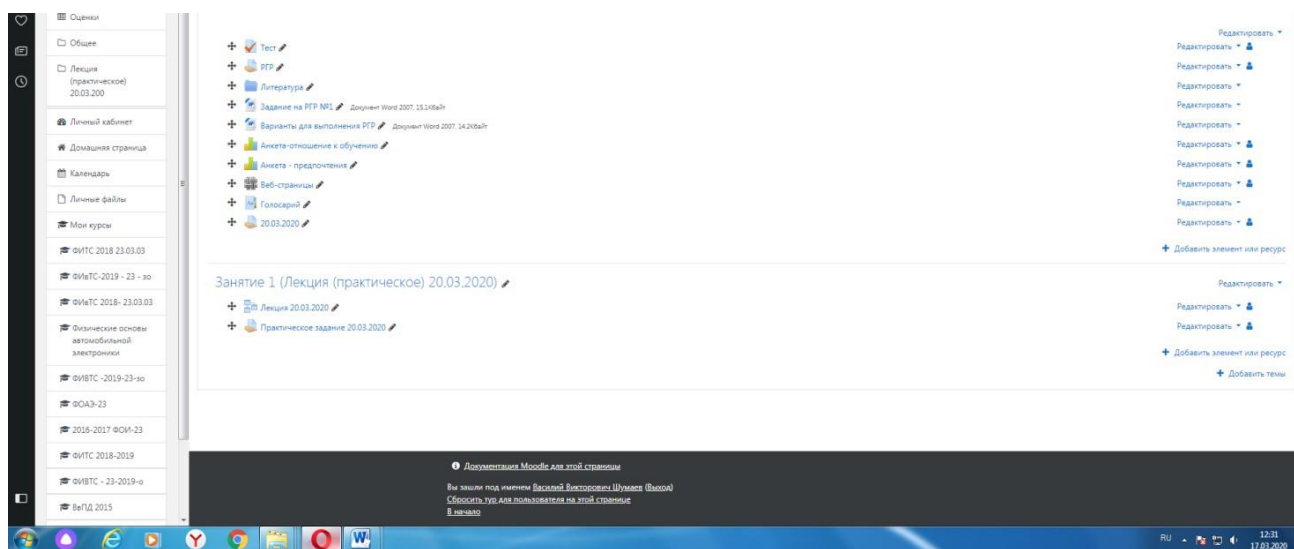
5) онлайн трансляция в Instagram: регистрация в Instagram, компьютер с аудиоколонками и выходом в интернет.

Педагогический работник может рекомендовать обучающимся изучение онлайн курса на образовательной платформе «Открытое образование» <https://openedu.ru/specialize/>. Платформа создана Ассоциацией "Национальная платформа открытого образования", учрежденной ведущими университетами - МГУ им. М.В. Ломоносова, СПбПУ, СПбГУ, НИТУ «МИСиС», НИУ ВШЭ, МФТИ, УрФУ и Университет ИТМО. Все курсы, размещенные на Платформе, доступны для обучающихся бесплатно. Освоение обучающимся образовательных программ или их частей в виде онлайн-курсов подтверждается документом об образовании и (или) о квалификации либо документом об обучении, выданным организацией, реализующей образовательные программы или их части в виде онлайн-курсов. Зачет результатов обучения осуществляется в порядке и формах, установленных Университетом самостоятельно, посредством сопоставления планируемых результатов обучения по соответствующим учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям), иным компонентам, определенным образовательной программой, с результатами обучения по соответствующим учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям), иным компонентам образовательной программы, по которой обучающийся проходил обучение, при представлении обучающимся документов, подтверждающих пройденное им обучение.

Педагогический работник организует текущий контроль успеваемости и посещения обучающимися дистанционных занятий, своевременно заполняет журнал посещения занятий.

Для того, чтобы приступить к изучению дистанционного курса дисциплины, необходимо следующее:

1. Заходим в электронной среде в дисциплину (практику), где необходимо оценить дистанционный курс.
2. Выбираем необходимое задание.



3. Появится следующее окно (практическое занятие или лабораторная работа).

Моделирование в агроинженерии 2019

Личный кабинет / Курсы / Инженерный / Магистратура / Агроинженерия (образовательный стандарт № 709 от 26.07.2017) / очно / 1 курс / 2019-2020 / Моделирование в агроинженерии / MeA 2019 очно / Занятие 1 (Лекция (практическое) 20.03.2020) / Практическое задание 20.03.2020

Практическое задание 20.03.2020

Практическое задание.docx 17 марта 2020, 10:49

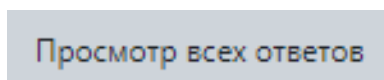
Резюме оценивания

|                      |                               |
|----------------------|-------------------------------|
| Скрыто от студентов  | Нет                           |
| Участники            | 13                            |
| Ответы               | 0                             |
| Требуем оценки       | 0                             |
| Последний срок сдачи | Вторник, 24 марта 2020, 00:00 |
| Оставшееся время     | 6 дн 11 час                   |

Просмотр всех ответов Оценка

Перейти на...

4. Далее нажимаем кнопку



5. Далее появится окно (в данный момент ответы отсутствуют).

Моделирование в агроинженерии 2019

Личный кабинет / Курсы / Инженерный / Магистратура / Агроинженерия (образовательный стандарт № 709 от 26.07.2017) / очно / 1 курс / 2019-2020 / Моделирование в агроинженерии / MeA 2019 очно / Занятие 1 (Лекция (практическое) 20.03.2020) / Практическое задание 20.03.2020 / Оценивание

Практическое задание 20.03.2020

Действия оценивания: Выберите...

Имя: [А Б В Г Д Е Ж З И К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Щ Э Ю Я]

Фамилия: [А Б В Г Д Е Ж З И К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Щ Э Ю Я]

Нечего показывать

С выбранными: [Забланировать ответы] [Применить]

Опции

Заданная на странице: Все

Файлы: [Ответы и отзывы]

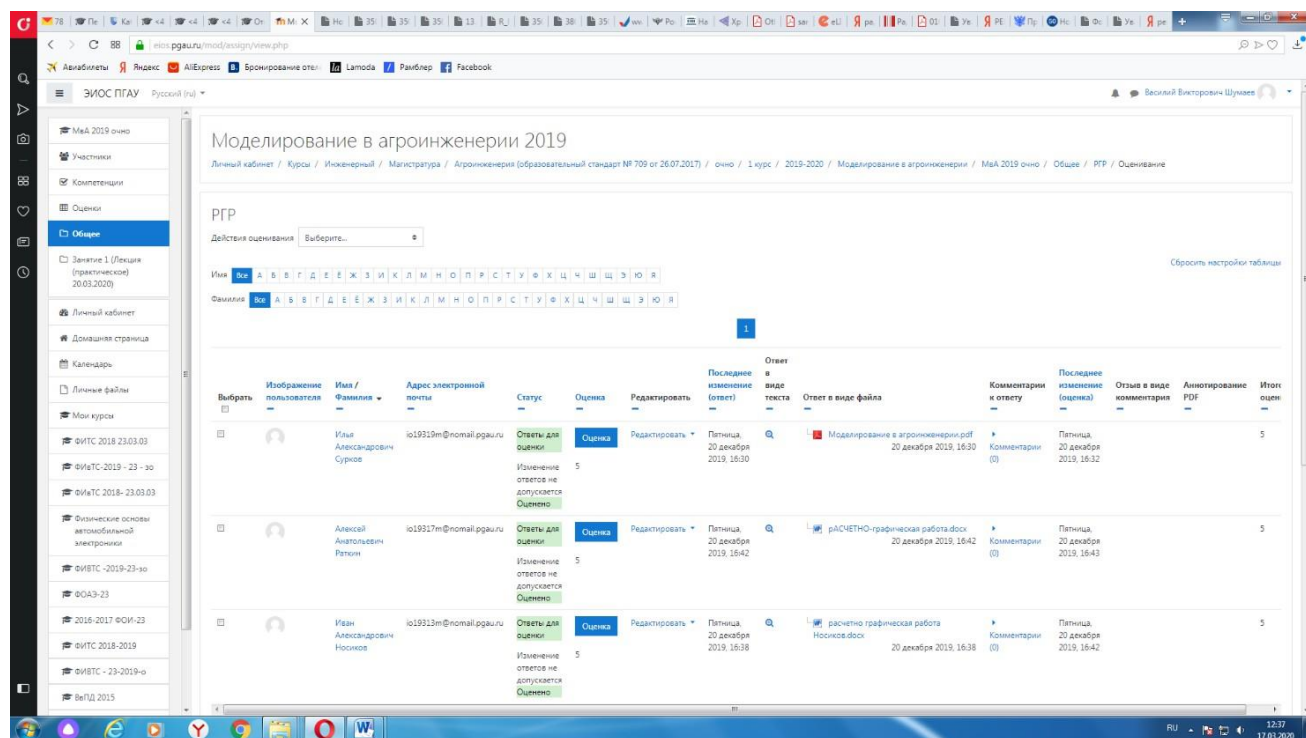
☐ Быстрая оценка

☒ Показывать только активных учащихся

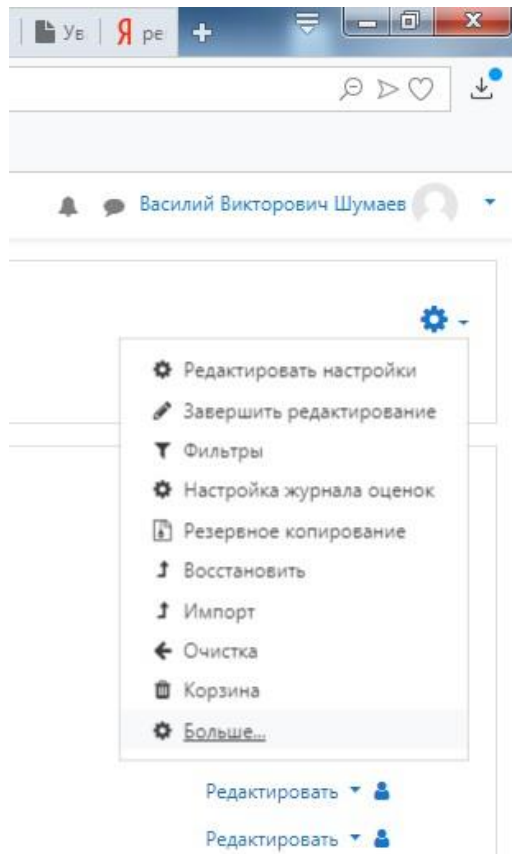
☒ Загружать ответы в папки

Перейти на...

При наличии ответов появится окно, в котором осуществляется оценка ответа, и фиксируется время и дата сдачи работы.

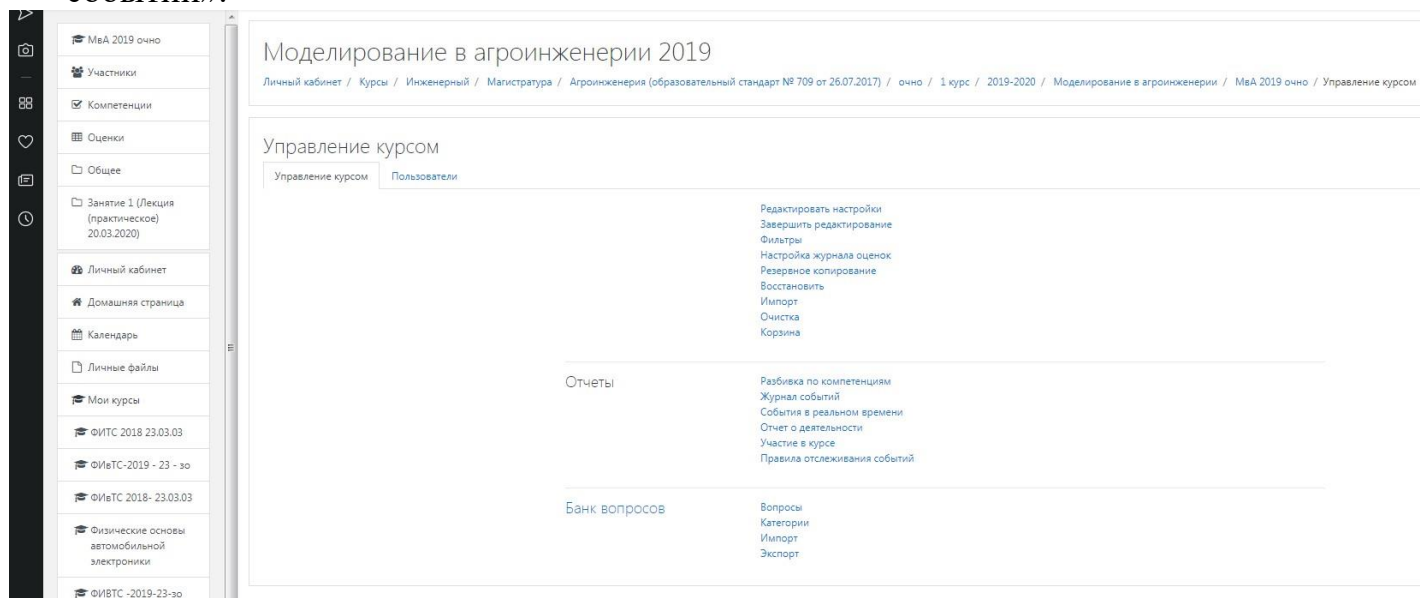


6. Для просмотра всех действий записанными на курс пользователями необходимо нажать кнопку «больше».

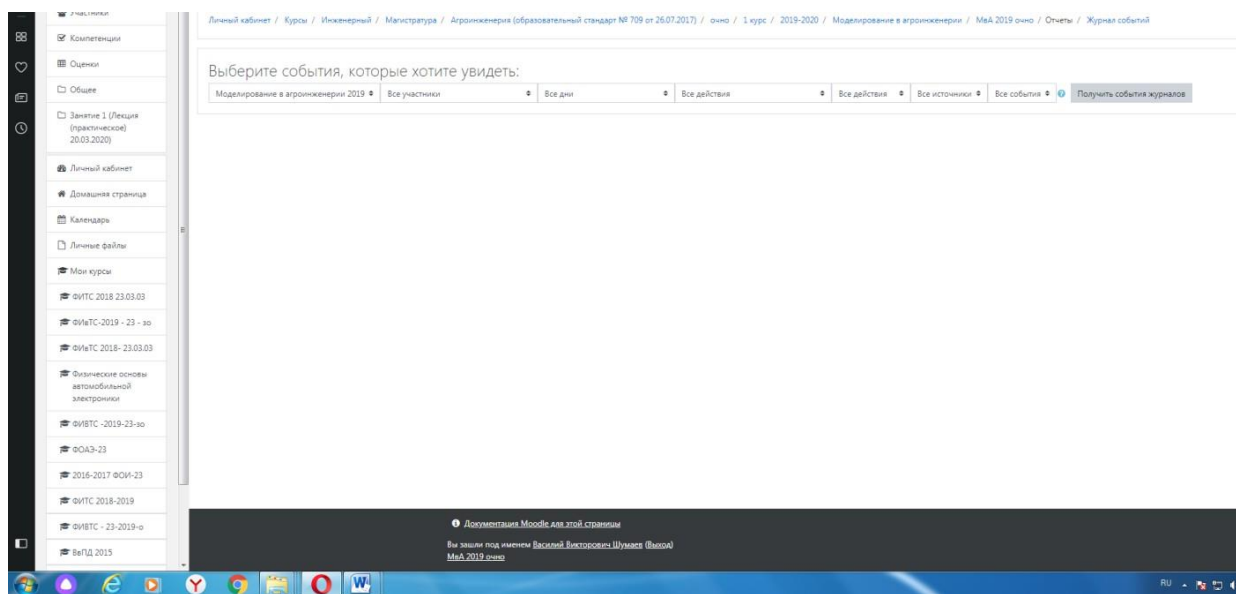




7. Затем появится окно, во вкладке отчёты нажимаем кнопку «Журнал событий».



8. Затем в открывшейся вкладке, выбираете действия, которые необходимо просмотреть (посещение курса)



9. В открывшейся вкладке «все дни» выбираем необходимое нам число, к примеру 20 декабря 2019 года. Тогда появится окно где возможно посмотреть действия участников курса.

| Время                  | Полное имя пользователя     | Загруженный пользователь    | Контекст события                         | Компонент | Название события                                      | Описание   | Источник | IP-адрес    |
|------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--|-----------|---|--|----------|-------------|
| 20 декабря 2019, 16:52 | Василий Викторович Шумяев   | -                           | Задание: РРР                             | Задание   | Таблица оценивания просмотрена                        | The user with id '445' viewed the grading table for the assignment with course module id '56731'.  | web      | 192.168.0.6 |
| 20 декабря 2019, 16:52 | Василий Викторович Шумяев   | -                           | Задание: РРР                             | Задание   | Модуль курса просмотрен                               | The user with id '445' viewed the 'assign' activity with course module id '56731'.   | web      | 192.168.0.6 |
| 20 декабря 2019, 16:52 | Василий Викторович Шумяев   | -                           | Задание: РРР                             | Задание   | Страница состояния представленного ответа просмотрена | The user with id '445' has viewed the submission status page for the assignment with course module id '56731'.   | web      | 192.168.0.6 |
| 20 декабря 2019, 16:52 | Василий Викторович Шумяев   | -                           | Задание: РРР                             | Задание   | Модуль курса просмотрен                               | The user with id '445' viewed the 'assign' activity with course module id '56731'.   | web      | 192.168.0.6 |
| 20 декабря 2019, 16:52 | Василий Викторович Шумяев   | -                           | Курс: Моделирование в агроинженерии 2019 | Система   | Курс просмотрен                                       | The user with id '445' viewed the course with id '18770'.  | web      | 192.168.0.6 |
| 20 декабря 2019, 16:49 | Василий Викторович Шумяев   | -                           | Тест: Тест                               | Тест      | Отчет по тесту просмотрен                             | The user with id '445' viewed the report 'overview' for the quiz with course module id '56375'.  | web      | 192.168.0.6 |
| 20 декабря 2019, 16:48 | Александр Леонидович Петров | Александр Леонидович Петров | Тест: Тест                               | Тест      | Завершенная попытка теста просмотрена                 | The user with id '7278' has had their attempt with id '1455' reviewed by the user with id '7278' for the quiz with course module id '56375'.                   | web      | 192.168.0.6 |
| 20 декабря 2019, 16:48 | Александр Леонидович Петров | Александр Леонидович Петров | Тест: Тест                               | Тест      | Попытка теста завершена и отправлена на оценку        | The user with id '7278' has submitted the attempt with id '1455' for the quiz with course module id '56375'.   | web      | 192.168.0.6 |
| 20 декабря 2019, 16:48 | -                           | Александр Леонидович Петров | Курс: Моделирование в агроинженерии 2019 | Система   | Пользователю поставлена оценка                        | The user with id '1' updated the grade with id '25729' for the user with id '7278' for the grade item with id '14887'.   | web      | 192.168.0.6 |
| 20 декабря 2019, 16:48 | Александр Леонидович Петров | Александр Леонидович Петров | Курс: Моделирование в агроинженерии 2019 | Система   | Пользователю поставлена оценка                        | The user with id '7278' updated the grade with id '25728' for the user with id '7278' for the grade item with id '14888'.                                      | web      | 192.168.0.6 |
| 20 декабря 2019, 16:48 | Александр Леонидович Петров | Александр Леонидович Петров | Тест: Тест                               | Тест      | Сводка попыток теста просмотрена                      | The user with id '7278' has viewed the summary for the attempt with id '1455' belonging to the user with id '7278' for the quiz with course module id '56375'. | web      | 192.168.0.6 |
| 20 декабря 2019, 16:48 | Александр Леонидович Петров | Александр Леонидович Петров | Тест: Тест                               | Тест      | Попытка теста просмотрена                             | The user with id '7278' has viewed the attempt with id '1455' belonging to the user with id '7278' for the quiz with course module id '56375'.                 | web      | 192.168.0.6 |

10. При этом факт выполнения заданий фиксируется в ЭИОС и оценивается ведущим преподавателем. Не выполнение задания является пропуском занятия. Данный факт фиксируется в журнале посещения занятий в соответствии с расписанием.

## **6.6. Процедура и критерии оценки знаний и умений при промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в форме зачета**

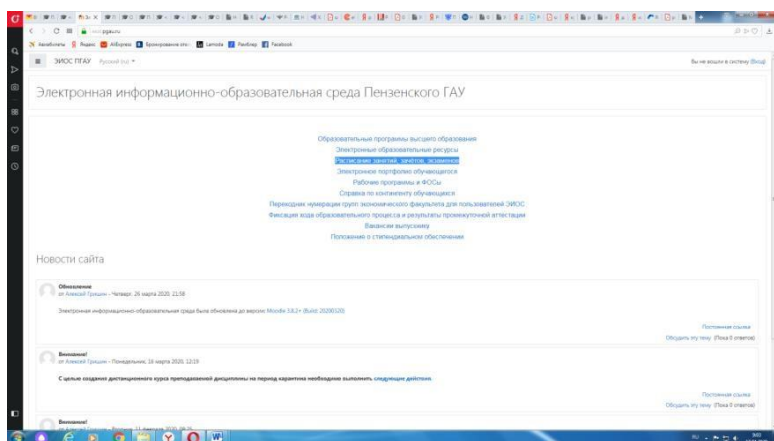
Промежуточная аттестация с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в форме зачета проводится с использованием одной из форм:

- компьютерное тестирование;
- устное собеседование, направленное на выявление общего уровня подготовленности (опрос без подготовки или с несущественным вкладом ответа по выданному на подготовку вопросу в общей оценке за ответ обучающегося), или иная форма аттестации, включающая устное собеседование данного типа;
- комбинация перечисленных форм.

Педагогический работник выбирает форму проведения промежуточной аттестации или комбинацию указанных форм в зависимости от технических условий обучающихся и наличия оценочных средств по дисциплине (модулю) в тестовой форме. Применяется единый порядок проведения в дистанционном формате промежуточной аттестации, повторной промежуточной аттестации при ликвидации академической задолженности, а также аттестаций при переводе и восстановлении обучающихся. В соответствии с Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816, при проведении промежуточной аттестации с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее – промежуточная аттестация) обеспечивается идентификация личности обучающегося и контроль соблюдения условий проведения мероприятий, в рамках которых осуществляется оценка результатов обучения. Промежуточная аттестация может назначаться с понедельника по субботу с 8-00 до 17-00 по московскому времени (очная форма обучения). В случае возникновения в ходе промежуточной аттестации сбоя технических средств обучающегося, устранить который не удастся в течение 15 минут, дальнейшая промежуточная аттестация обучающегося не проводится, педагогический работник фиксирует неявку обучающегося по уважительной причине.

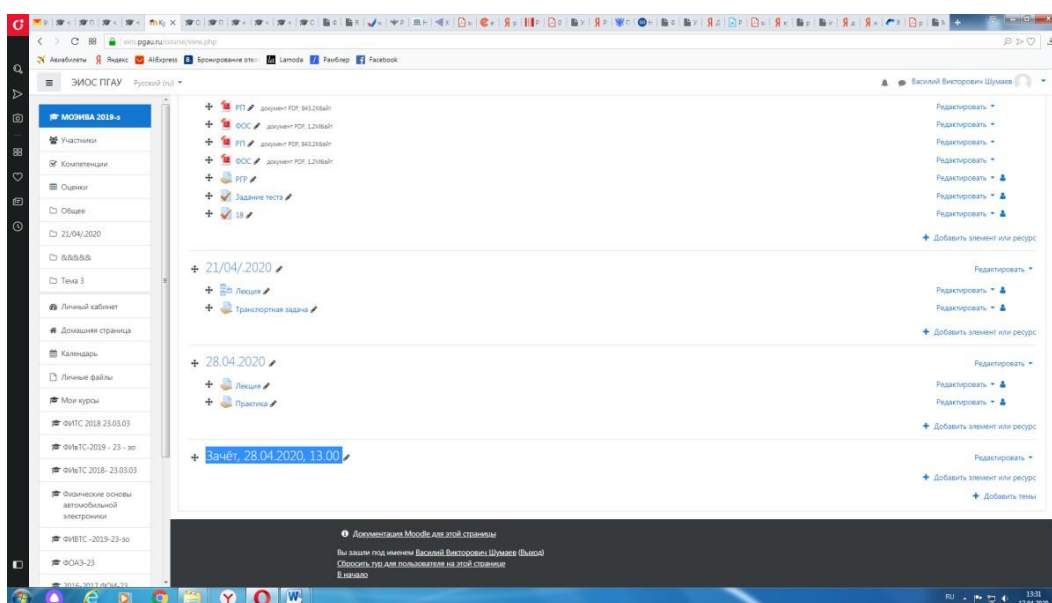
Для проведения промежуточной аттестации в соответствии с электронным расписанием ([https://pgau.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=144](https://pgau.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=144)) педагогический работник переходит по ссылке в созданную в ЭИОС дисциплину (вместо аудитории) одним из перечисленных способов:

- через электронное расписание занятий на сайте Университета ([https://pgau.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=144](https://pgau.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=144));
- через ЭИОС ((<https://eios.pgau.ru/?redirect=0>), вкладка «[Домашняя страница](#)» - «[Расписание занятий, зачётов, экзаменов](#)», и проходит авторизацию под своим единым логином/паролем.



## ***Структура раздела дисциплины в ЭИОС для проведения промежуточной аттестации***

Раздел дисциплины в ЭИОС, предназначенный для проведения промежуточной аттестации в соответствии с электронным расписанием, содержит в названии информацию о виде промежуточной аттестации, дате и времени проведения промежуточной аттестации, для этого входим в «Режим редактирования» - «Добавить тему».



Раздел в обязательном порядке содержит следующие элементы:

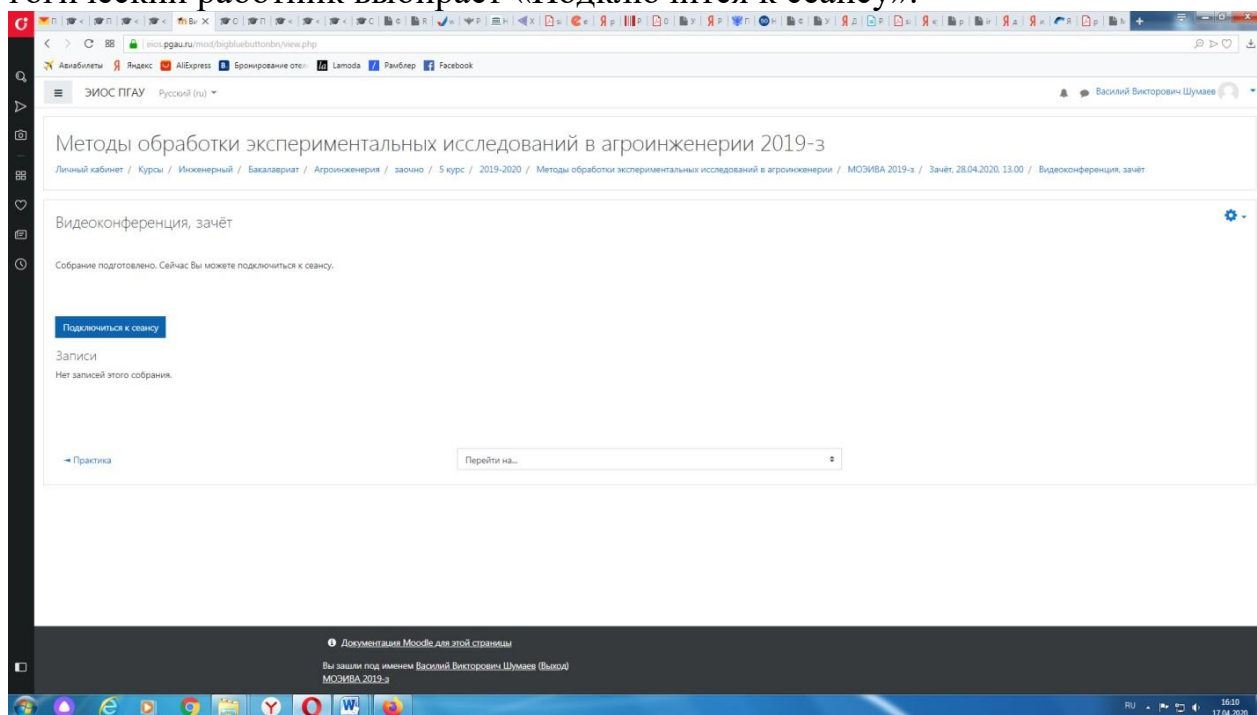
а) Задание для проведения опроса студентов. В случае проведения промежуточной аттестации в форме тестирования в раздел добавляется элемент «Тест».

Банк тестовых заданий и тест должны быть сформированы не позднее, чем 5 рабочих дней до начала проведения промежуточной аттестации в соответствии с электронным расписанием.

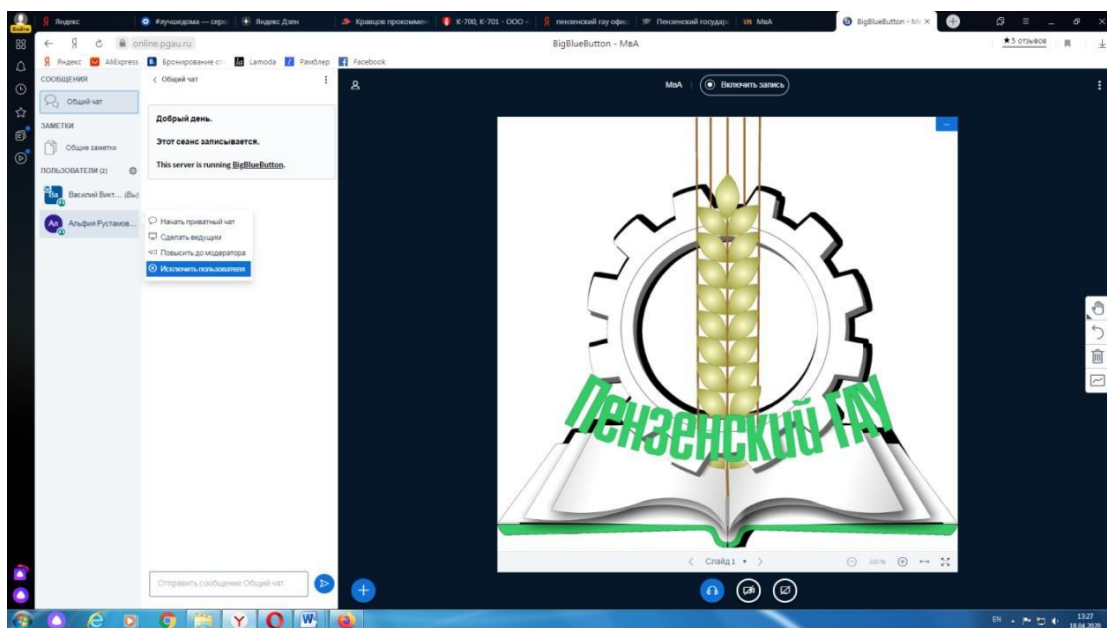
б) «Зачётно-экзаменационная ведомость». Для того, чтобы создать данный элемент, педагогическому работнику необходимо добавить элемент «файл» с названием «Зачётно-экзаменационная ведомость» в созданной теме по прохождению промежуточной аттестации. Данную ведомость педагогический работник получает по электронной почте от деканатов факультетов и размещает её в ЭИОС (в формате docx (doc) или xlsx (xls)) после прохождения обучающимися промежуточной аттестации по дисциплине (практике) для очной формы обучения, для заочной формы обучения ведомость заполняется по мере прохождения промежуточной аттестации обучающимися.

### ***Проведение промежуточной аттестации в форме устного собеседования***

Устное собеседование (индивидуальное или групповое) проводится в формате видеоконференцсвязи в созданном разделе дисциплины, предназначенного для проведения промежуточной аттестации, для перехода в которую необходимо воспользоваться соответствующей ссылкой в разделе дисциплины. Перед началом проведения собеседования в вебинарной комнате педагогический работник выбирает «Подключится к сеансу».



Для того, чтобы при устном опросе в видеоконференции принимал участие только один обучающийся, необходимо предварительно составить график опроса. В случае присоединения к сеансу другого пользователя, необходимо нажать «Исключить пользователя».



В начале каждого собрания в обязательном порядке педагогический работник:

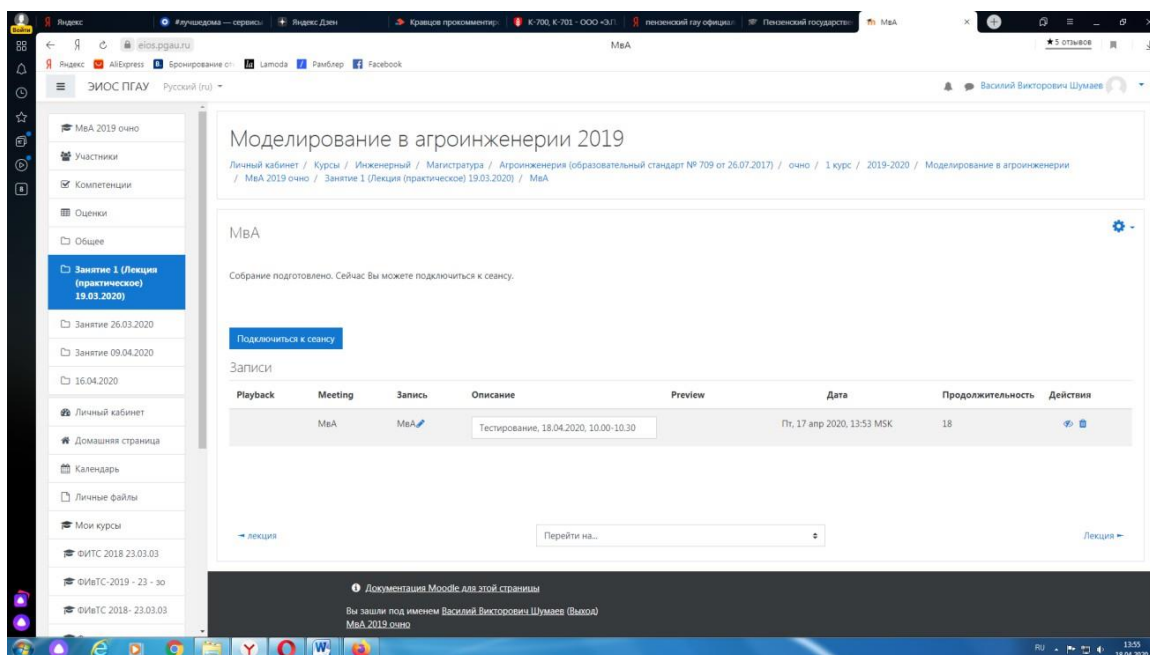
- включает режим видеозаписи;
- проводит идентификацию личности обучающегося, для чего обучающийся называет отчетливо вслух свои ФИО, демонстрирует рядом с лицом в развернутом виде паспорт или иной документа, удостоверяющего личность (серия и номер документа должны быть скрыты обучающимся), позволяющего четко зафиксировать фотографию обучающегося, его фамилию, имя, отчество (при наличии), дату и место рождения, орган, выдавший документ и дату его выдачи;
- проводит осмотр помещения, для чего обучающийся, перемещая видеокамеру или ноутбук по периметру помещения, демонстрирует педагогическому работнику помещение, в котором он проходит аттестацию.

После проведения собеседования с обучающимся педагогический работник отчетливо вслух озвучивает ФИО обучающегося и выставленную ему оценку («зачтено», «не зачтено», «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»). В случае если в ходе промежуточной аттестации при удаленном доступе произошел сбой технических средств обучающегося, устранить который не удалось в течение 15 минут, педагогический работник вслух озвучивает ФИО обучающегося, описывает характер технического сбоя и фиксирует факт неявки обучающегося по уважительной причине.

Время проведения собеседования с обучающимся не должно превышать 15 минут.

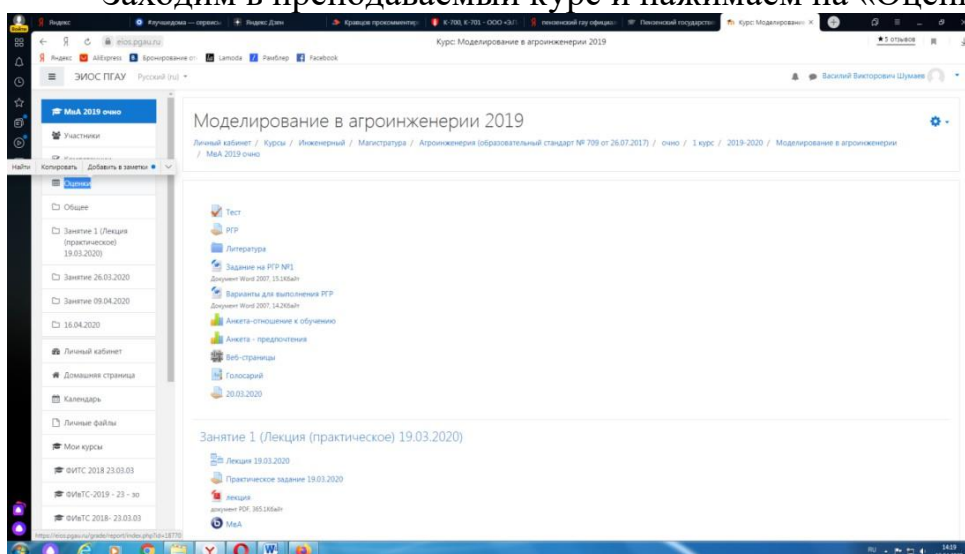
Для каждого обучающегося проводится отдельная видеоконференция и сохраняется отдельная видеозапись собеседования в случае проведения устного опроса. При прохождении тестирования достаточна одна запись на группу, при этом указывается в описании «Тестирование, 18.04.2020, 10.00-10.30».



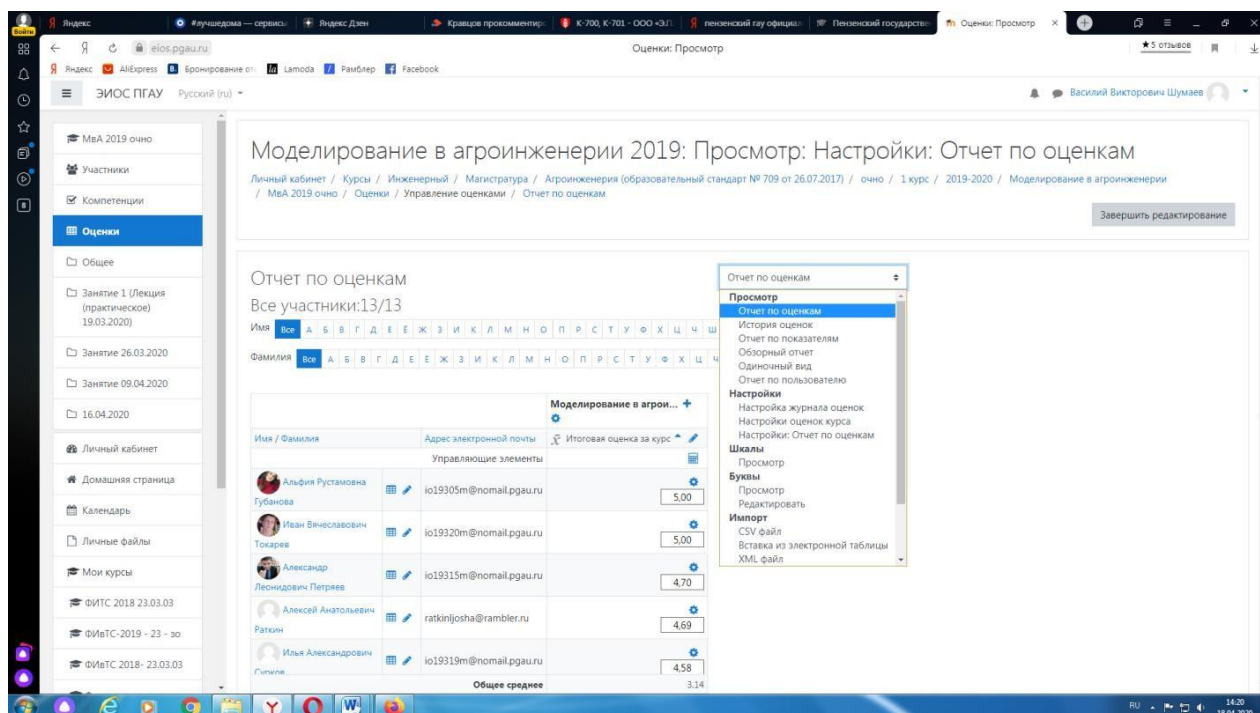


После сохранения видеозаписи педагогический работник может проставить выставленную обучающемуся оценку в электронную ведомость по следующему алгоритму.

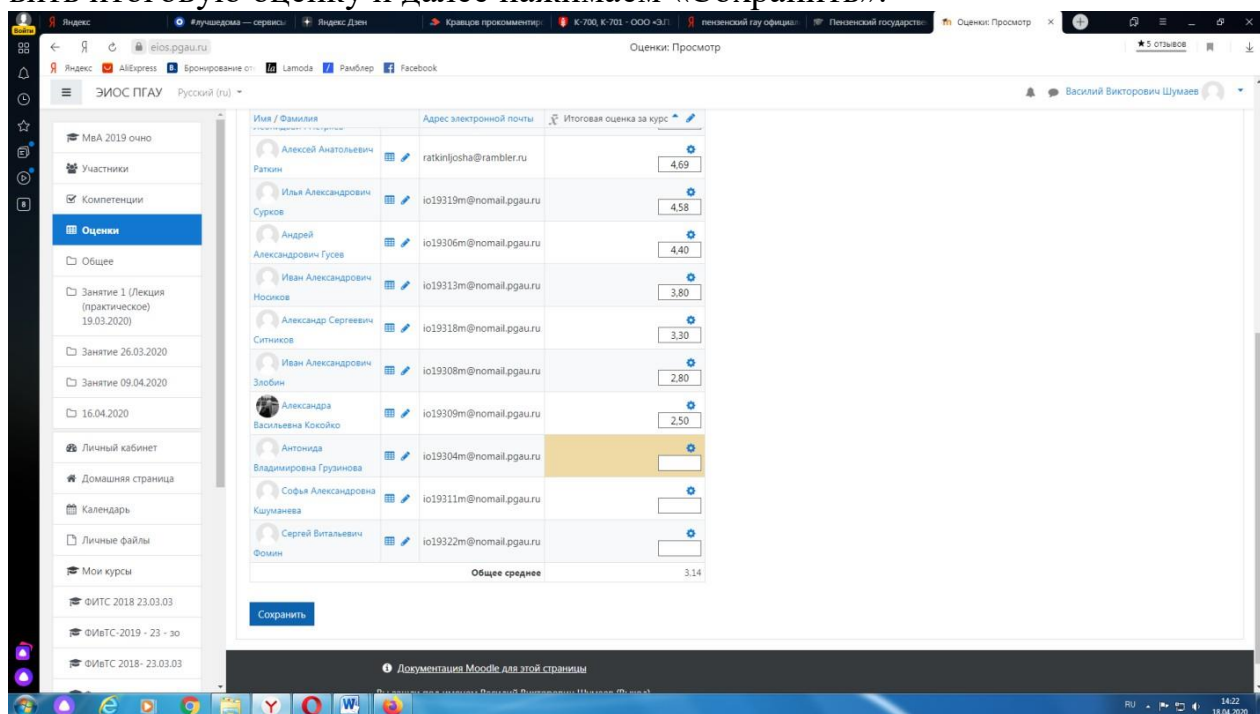
Заходим в преподаваемый курс и нажимаем на «Оценки».



Выбираем «Отчёт по оценкам».



В результате появляется ведомость с оценками, куда мы можем проставить итоговую оценку и далее нажимаем «Сохранить».



В случае наличия обучающихся, не явившихся на промежуточную аттестацию, педагогический работник в обязательном порядке

- создает отдельную видеоконференцию с наименованием «Не явились на промежуточную аттестацию»;
- включает режим видеозаписи;



- вслух озвучивает ФИО каждого обучающегося с указанием причины его неявки на промежуточную аттестацию, если причина на момент проведения промежуточной аттестации известна.

В случае если у педагогического работника возникли сбои технических средств при подключении и работе в ЭИОС, он может (в порядке исключения) провести промежуточную аттестацию, используя любой мессенджер, обеспечивающий видеосвязь и запись видео общения.

Запись необходимо прислать по адресу [shumaev.v.v@pgau.ru](mailto:shumaev.v.v@pgau.ru). Наименование файла с видео необходимо задавать в следующем формате: «ФИО, дата, аттестации, время аттестации\_дисциплина.mp4». Ссылка на видеозапись аттестации будет размещена в соответствующем разделе онлайн-курса.

### ***Проведение промежуточной аттестации в форме компьютерного тестирования***

Компьютерное тестирование проводится с использованием функции в ЭИОС. Тест должен состоять не менее чем из 20 вопросов, время тестирования – не менее 15 минут.

Перед началом тестирования педагогический работник в вебинарной комнате начинает собрание с наименованием «Тестирование», включает видеозапись.

В случае если идентификация личности проводится посредством фотофиксации, педагогический работник входит в раздел «Идентификация личности». В данном разделе находятся размещённые фотографии обучающихся с раскрытым паспортом на 2-3 странице или иным документом, удостоверяющего личность (серия и номер документа должны быть скрыты обучающимся), позволяющего четко зафиксировать фотографию обучающегося, его фамилию, имя, отчество (при наличии), дату и место рождения, орган, выдавший документ и дату его выдачи, (паспорт должен находиться на уровне лица, фотография должна быть отображением геолокации местоположения и (или) фиксацией времени).

Далее педагогический работник проводит идентификацию личностей обучающихся и осмотр помещений в которых они находятся (при видеофиксации), участвующих в тестировании, фиксирует обучающихся, не явившихся для прохождения промежуточной аттестации, в соответствии с процедурой, описанной выше.

Обучающийся, приступивший к выполнению теста раньше проведения идентификации его личности, по итогам промежуточной аттестации получает оценку неудовлетворительно. После выполнения теста обучающемуся автоматически демонстрируется полученная оценка.

В случае если в ходе промежуточной аттестации при удаленном доступе произошли сбои технических средств обучающихся, устранить которые не удалось в течение 15 минут, педагогический работник создает отдельную ви-

деоконференцию с наименованием «Сбой технических средств», включает режим видеозаписи, для каждого обучающегося вслух озвучивает ФИО обучающегося, описывает характер технического сбоя и фиксирует факт неявки обучающегося по уважительной причине.

### ***Фиксация результатов промежуточной аттестации***

Результат промежуточной аттестации обучающегося, проведенной в форме устного собеседования, фиксируется педагогическим работником в соответствующей видеозаписи, ссылка на которую размещается в соответствующем разделе онлайн-курса в Moodle. Результат промежуточной аттестации обучающегося, проведенной в форме компьютерного тестирования, фиксируется в результатах теста, сформированного в соответствующем разделе онлайн-курса в Moodle.

В день проведения промежуточной аттестации педагогический работник вносит ее результаты в электронную ведомость в соответствии с вышеизложенной инструкцией, выставив итоговую оценку.

### ***Порядок освобождения обучающихся от промежуточной аттестации***

Экзаменатор имеет право выставлять отдельным студентам в качестве поощрения за хорошую работу в семестре оценку «зачтено» по результатам текущего (в течение семестра) контроля успеваемости без сдачи или зачета. Оценка за зачет выставляется педагогическим работником в ведомость в период экзаменационной сессии, исходя из среднего балла по результатам работы в семестре, указанным в электронной ведомости.

Педагогический работник в случае освобождения обучающегося от зачета доводит до него данную информацию с использованием личного кабинета в ЭИОС.

| Имя / Фамилия                   | Адрес электронной почты | Итоговая оценка за курс |
|---------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Альфия Рустамовна Губинцева     | io19305m@nomail.pgau.ru | 5,00                    |
| Иван Вячеславович Токсарев      | io19320m@nomail.pgau.ru | 5,00                    |
| Александр Леонадович Петров     | io19315m@nomail.pgau.ru | 4,70                    |
| Алексей Анатольевич Раткин      | ratkinjosh@rambler.ru   | 4,69                    |
| Илья Александрович Сурков       | io19319m@nomail.pgau.ru | 4,58                    |
| Андрей Александрович Гусев      | io19306m@nomail.pgau.ru | 4,40                    |
| Иван Александрович Носиков      | io19313m@nomail.pgau.ru | 3,80                    |
| Александр Сергеевич Ситников    | io19318m@nomail.pgau.ru | 3,30                    |
| Иван Александрович Зобин        | io19308m@nomail.pgau.ru | 2,80                    |
| Александра Васильевна Кокоева   | io19309m@nomail.pgau.ru | 2,50                    |
| Антониде Владимировна Грузинова | io19304m@nomail.pgau.ru |                         |
| София Александровна Каузмалева  | io19311m@nomail.pgau.ru |                         |
| Сергей Витальевич               |                         |                         |
| <b>Общее среднее</b>            |                         | <b>3,14</b>             |

Средняя оценка определяется на основе трех и более оценок. Студент, пропустивший по уважительной причине занятие, на котором проводился контроль, вправе получить текущую оценку позднее.

Обучающийся освобождается от сдачи зачёта, если средний балл составил более 3.

***Критерии оценки при проведении промежуточной аттестации в форме тестирования:***

При сдаче зачёта:

до 3 баллов – незачет;

от 3 до 5 баллов – зачет.

Педагогическим работником данные критерии могут быть скорректированы пропорционально максимальной оценки за тест. Например, если максимальная оценка составляла 10, тогда при сдаче зачёта:

до 6 баллов – незачет;

от 6 до 10 баллов – зачет.

***Порядок апелляции***

Обучающиеся, которые не согласны с полученным средним баллом, сдают зачет (экзамен) по расписанию в соответствии с процедурами, описанными выше, при этом он доводит данную информацию с использованием личного кабинета в ЭИОС до педагогического работника за день до начала сдачи дисциплины.