

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Наумова Наталия Александровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 30.03.2026 16:18:23

Уникальный программный ключ:

6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e7

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)
Кафедра физического воспитания

Согласовано

деканом факультета изобразительного
искусства и народных ремесел

« 14 » апреля 2025 г.


/Чистов Н.Д./

Рабочая программа дисциплины Легкая атлетика

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль:

Изобразительное искусство и 3D-моделирование

Квалификация


Бакалавр

Форма обучения

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией
кафедры физического воспитания

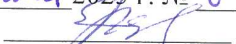
Протокол « 7 » апреля 2025 г. № 8

Председатель УМКом 
/Разова Е.В./

Рекомендовано

кафедрой физического воспитания

Протокол « 31 » марта 2025 г. № 8

Заведующий кафедрой 
/Разова Е.В./

Москва
2025

Автор-составитель:
Чибриков Эдуард Алексеевич, старший преподаватель

Рабочая программа дисциплины «Легкая атлетика» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ России от 22.02.2018 № 125

Дисциплина входит в модуль «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ.....	4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ..	4
3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	6
5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	10
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.	22
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....	24
8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	24
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	24

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цели и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины: целью дисциплины «Легкая атлетика» является формирование знаний, умений и навыков у студентов и способности направленного использования разнообразных средств легкой атлетики для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- сформировать понимание социальной значимости легкой атлетики и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- заложить знание научно-биологических, педагогических и практических основ легкой атлетики;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к легкой атлетике, установке 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 легкой атлетике;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен овладеть следующими компетенциями:

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в модуль «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Свои образовательные и развивающие функции «Легкая атлетика» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще дидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано все содержание примерной учебной программы для вузов по дисциплине «Легкая атлетика», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности, будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объём дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в часах	328
Контактная работа:	180,6
Практические занятия	180
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,6
Зачет	0,6
Самостоятельная работа	124
Контроль	23,4

Форма промежуточной аттестации: зачет во 2, 4, 6 семестрах.

3.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов
	Практические занятия
Практический раздел.	
<p>Легкая атлетика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие скоростно-силовых качеств; - развитие ловкости, гибкости, координации движений; - развитие общей выносливости; - совершенствование приобретенных физических качеств в условиях соревнований; - развитие силовой выносливости; - выполнение обязательных контрольных нормативов по легкой атлетике; - совершенствование скоростно-силовых качеств в спринте, в прыжках и играх; - развитие общей выносливости в беге на средние дистанции; - совершенствование скоростно-силовых качеств; - совершенствование ловкости и координации движений; - совершенствование силовой выносливости; - выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике. 	72
<p>Специализация по легкой атлетике:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение техники упражнений легкой атлетике; - развитие спортивно-технических умений и навыков в процессе занятий легкой атлетикой; - совершенствование приобретенных знаний и навыков в легкой атлетике; - совершенствование приобретенных умений и навыков в легкой атлетике; - совершенствование основных физических качеств, спортивно-технических умений и навыков; - совершенствование общей выносливости; - совершенствование техники упражнений легкой атлетике; - совершенствование основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости; - выполнение контрольных заданий по легкой атлетике. 	72

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) - обучение и совершенствование профессионально-прикладных знаний, умений и навыков в процессе учебных занятий; - выполнение заданий по профессионально-прикладной физической подготовке в процессе учебных занятий	36
Итого:	180

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчётности
Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих учителей.	Легкая атлетика, профессионально-прикладная физическая подготовка, Физическое развитие, Роль физической подготовки в профессиональной деятельности учителя.	8	Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях. Подготовка реферата. Изучение основных понятий по дисциплине «Легкая атлетика»	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, презентация
Роль легкой атлетики и спорта в повышении устойчивости организма человека к психологическому стрессу, умственному перенапряжению, различным заболеваниям.	Самоконтроль, умственное переутомление, физическое переутомление, закаливание, стресс, физическое здоровье человека.	8	Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях. Подготовка реферата. Изучение основных понятий по дисциплине «Легкая атлетика»	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, презентация

<p>Формирование здорового образа и стиля жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.</p>	<p>Физическая нагрузка, распорядок дня, здоровье, режим питания, закаливание.</p>	<p>14</p>	<p>Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях. Подготовка реферата. Изучение основных понятий по дисциплине «Легкая атлетика»</p>	<p>Учебно-методическое обеспечение дисциплины</p>	<p>Реферат, устный опрос, презентация</p>
<p>Роль движений в жизни человека. Закономерности образования двигательных навыков.</p>	<p>Движение, двигательное умение, двигательный навык, стадии формирования двигательного навыка.</p>	<p>12</p>	<p>Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях. Подготовка реферата. Изучение основных понятий по дисциплине «Легкая атлетика»</p>	<p>Учебно-методическое обеспечение дисциплины</p>	<p>Реферат, устный опрос, презентация</p>
<p>Возрастные особенности развития детей школьного возраста и влияние физических упражнений на динамику возрастного развития.</p>	<p>Возрастные особенности развития детей школьного возраста, влияние физических упражнений на динамику возрастного развития, темпы роста организма ребенка, физическое развитие.</p>	<p>12</p>	<p>Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях. Подготовка реферата. Изучение основных понятий по дисциплине «Легкая атлетика»</p>	<p>Учебно-методическое обеспечение дисциплины</p>	<p>Реферат, устный опрос, презентация</p>

Общая физическая подготовка студентов в системе легкой атлетики вузов.	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, легкая атлетика, задачи легкой атлетики, методические принципы легкой атлетики, основы обучения движениям.	8	Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях. Подготовка реферата. Изучение основных понятий по дисциплине «Легкая атлетика»	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, презентация
Легкая атлетика в профессиональной деятельности специалиста.	Легкая атлетика, профессионально-прикладная физическая подготовка, физическое развитие, роль физической подготовки в профессиональной деятельности специалиста.	12	Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях. Подготовка реферата. Изучение основных понятий по дисциплине «Легкая атлетика»	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, презентация
Профилактика заболеваний (на примере своего заболевания) средствами легкой атлетики.	Характеристика заболевания, возможность профилактики, недельный план занятий, план-график занятий на длительное время.	12	Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях. Подготовка реферата. Изучение основных понятий по дисциплине «Легкая атлетика»	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, презентация

Легкая атлетика как социальный феномен общества	Легкая атлетика как социальный феномен общества, основа законодательства РФ о физической культуре и спорте, сущность физической культуры и спорта, ценности физической культуры.	10	Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях. Подготовка реферата. Изучение основных понятий по дисциплине «Легкая атлетика»	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, презентация
Основные этапы развития физической культуры и спорта в стране	Легкая атлетика, спорт, система физической культуры и спорта, этапы развития легкой атлетики в России.	8	Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях. Подготовка реферата. Изучение основных понятий по дисциплине «Легкая атлетика»	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, презентация
Деятельная сущность легкой атлетики в разных сферах жизни	Легкая атлетика, самостоятельная спортивная деятельность, средства легкой атлетики, здоровый стиль жизни	10	Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях. Подготовка реферата. Изучение основных понятий по дисциплине «Легкая атлетика»	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, презентация

Легкая атлетика как учебная дисциплина высшего педагогического образования и всестороннего развития будущего специалиста	Назначение легкой атлетики как учебной дисциплины и части культуры. Легкая атлетика как процесс воспитания и развития физических возможностей. Виды легкоатлетической подготовки. Организация занятий легкой атлетикой в образовательных учреждениях.	10	Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях. Изучение основных понятий по дисциплине «Легкая атлетика»	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, презентация
Итого:		124			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-7	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные теоретические положения организации занятий легкой атлетикой среди молодежи; - роль физической культуры для повышения возможностей организма при выполнении профессиональных обязанностей; - повышенное качество знаний основных	Устный опрос, реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата

			<p>теоретических положений организации физического воспитания молодежи;</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять нормативные документы по физической подготовке в процессе решения практических задач; - планировать самостоятельную работу в рамках проблематики данного курса; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий легкой атлетикой; 		
Продвинутой	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные теоретические положения организации занятий легкой атлетикой среди молодежи; - роль физической культуры для повышения возможностей организма при выполнении 	Устный опрос, реферат, презентация	<p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> <p>Шкала</p>	

		<p>профессиональных обязанностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышенное качество знаний основных теоретических положений организации физического воспитания молодежи; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять нормативные документы по физической подготовке в процессе решения практических задач; - планировать самостоятельную работу в рамках проблематики данного курса; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий легкой атлетикой; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками методами и приемами легкой атлетики в социально- 	оценивания презентации
--	--	--	------------------------

			педагогической деятельности; - навыками организации мероприятий по физкультуре и спорту.		
--	--	--	---	--	--

Шкала оценивания реферата

№ п/п	Критерии оценивания	Баллы
1.	<i>Качество реферата:</i> - производит выдающееся впечатление, широко использована общенаучная и специальная терминология, сопровождается иллюстративным материалом;	3
	- тема раскрыта, использована базовая терминология, не сопровождается иллюстративным материалом;	2
	- тема недостаточно раскрыта;	1
	- тема не раскрыта.	0
2.	<i>Использование демонстрационного материала:</i> - автор использовал рисунки и таблицы;	3
	- использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности;	2
	- представленный демонстрационный материал не использовался и/или был оформлен плохо, неграмотно.	1
	- представленный демонстрационный материал не использовался, был оформлен плохо, неграмотно, материал являлся абстрактным от темы	0
3.	<i>Владение научным и специальным аппаратом:</i> - использованы общенаучные и специальные термины;	2
	- показано владение базовым аппаратом.	1
	- отсутствует владение базовым аппаратом, использованы термины, не относящиеся к теме	0
4.	<i>Четкость выводов:</i> - полностью характеризуют работу;	2
	- выводы нечетки	1
	- имеются, но не доказаны.	0
Итого максимальное количество баллов: 10		

Шкала оценивания устного опроса

Баллы	Критерии оценивания
5	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно.
4	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в «5 баллов», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
3	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;

	- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно.
1	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «1 балл» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Шкала оценивания презентации

№ п/п	Критерии оценивания	Баллы
1.	<i>Качество презентации:</i> - производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;	2
2.	<i>Содержание:</i> - достоверная информация по теме выступления; - все заключения подтверждены достоверными источниками; - язык изложения материала понятен аудитории; - актуальность, точность и полезность содержания.	4
3.	<i>Оформление:</i> - Шрифт (читаемость); - Корректно ли выбран цвет (фона, шрифта, заголовков); - Грамматика; - Наличие ошибок правописания и опечаток; - Наличие списка литературных источников и их оформление в соответствии со стандартом.	2
4.	<i>Заключение:</i> - яркое высказывание - переход к заключению; - повторение основных целей и задач выступления; - выводы; - короткое и запоминающееся высказывание в конце.	2
Итого максимальное количество баллов: 10		

5.3. 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

Примерные темы устного опроса

Тема 1

1. Легкая атлетика как социальные феномены.
2. Компоненты физической культуры:
 - профессионально-прикладная физическая подготовка;
 - оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
 - средства легкой атлетики.
3. Легкая атлетика в структуре профессионального образования.
4. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
5. Профессиональная направленность физической культуры.
6. Организационно - правовые основы физической культуры и спорта.
7. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.

8. Основы организации легкой атлетики в вузе.

Тема 2

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента.
3. Содержательные характеристики, составляющие здоровый образ жизни.
4. Организация режима питания.
5. Организация двигательной активности.
6. Личная гигиена и закаливание.

Тема 3

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
6. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

Тема 4

1. Физиологические закономерности совершенствования основных систем организма под влиянием физических упражнений.
2. Характеристика костно-мышечной системы.
3. Характеристика системы дыхания.
4. Характеристика обмена веществ и энергии.

Примерные темы рефератов

- Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих учителей;
- Роль движений в жизни человека. Закономерности образования двигательных навыков;
- Возрастные особенности развития детей школьного возраста и влияние физических упражнений на динамику возрастного развития;
- Профилактика заболеваний (на примере своего заболевания) средствами легкой атлетики;
- Основные этапы развития физической культуры и спорта в стране;
- Деятельная сущность легкой атлетики в разных сферах жизни;

Примерный перечень тем презентаций

- Развитие основных физических качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость);
- Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств;
- Легкая атлетика – эстафетный бег 4x100 метров;
- Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста;
- Применение игровых технологий на занятиях легкой атлетикой и внеурочной деятельности;

Примерные варианты заданий на зачете, предусмотренные для обучающихся, не имеющих ограничения физических нагрузок

Выполнение контрольных нормативов:
Легкая атлетика - юноши

- Бег 100 м;
- 12 – минутный беговой тест Купера;
- Силовой переворот на перекладине;
- Прыжок в длину с места;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- Подтягивание на перекладине;
- Бег на дистанцию 3000м.

Легкая атлетика – девушки

- Бег 100 м;
- Прыжок в длину с места;
- Поднимание, опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой;
- 12 – минутный беговой тест Купера;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;
- Бег 2000м.
- Приседания на двух ногах (кол-во раз/мин.)

Примерные вопросы для зачёта, предусмотренные для обучающихся, имеющих нарушения состояния здоровья, требующие ограничения физических нагрузок

1. Факторы, определяющие здоровье человека. Краткая характеристика каждого из них.
2. Понятия: физическая культура, спорт. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
3. Понятия: физическое развитие, легкая атлетика. Задачи легкой атлетики студентов. Роль специалистов по внедрению легкой атлетики в производственном коллективе.
4. Основные направления здорового образа жизни.
5. Физкультурное образование. Двигательная и функциональная подготовленность.
6. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи, место в системе легкой атлетики.
7. Двигательная активность, недельный объем, необходимые двигательные умения и навыки. Какие правила рационального питания используются вами в повседневной жизни.
8. Основные правила рационального питания. Какое значение для жизни человека имеют жиры, белки, углеводы, витамины.
9. Методические принципы легкой атлетики.
10. Двигательные качества. Методы развития силы.
11. Физические и психические качества. Методы развития выносливости.
12. Влияние физических нагрузок на функциональные системы человека. Объем и формы двигательной активности.
13. Общая и специальная физическая подготовка. Методы развития скоростных качеств.
14. Организация самоконтроля за состоянием здоровья на занятиях легкой атлетикой. Оценка физического развития.
15. Формы занятий физическими упражнениями. Содержание и структура учебно-тренировочного занятия.
16. Определение уровня физического развития и физической подготовленности на занятиях легкой атлетикой. Функциональные пробы.

17. Спортивная подготовка и ее разделы: психическая, физическая, техническая, тактическая. Гибкость, методы ее развития.
18. Методы и средства формирования психофизической культуры.
19. Зоны относительной мощности физических нагрузок, энергозатраты при физической нагрузке. Понятия об утомлении и перетренированности.
20. Оздоровительные системы и программы отечественных и зарубежных ученых, врачей, целителей. Краткая характеристика одной из них.
21. Формы организации самостоятельных занятий и мотивация их выбора.
22. Самоконтроль функционального состояния и двигательной подготовленности.
23. Перечень и характеристика факторов, определяющих здоровье человека. Понятия: здоровье.
24. Слагаемые здорового образа жизни. Показатели здоровья. Факторы, определяющие здоровье человека.
25. Понятия: физическая культура, легкая атлетика, спорт.

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

В рамках освоения дисциплины предусмотрены: устный опрос, подготовка реферата и презентации.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за различные виды работ – 80 баллов. Максимальная сумма баллов, которые студент может получить на зачете – 20 баллов.

Формой промежуточной аттестации является зачет. Для обучающихся, не имеющих ограничения физических нагрузок зачет проходит в форме выполнения задания в соответствии с выбранным видом спорта; для обучающихся, имеющих нарушения состояния здоровья, требующие ограничения физических нагрузок, зачет проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета для обучающихся, не имеющих ограничения физических нагрузок:

Легкая атлетика (юноши):

№	Виды испытаний	5 баллов	10 баллов	20 баллов
		Результат		
1	Бег на 100 метров (с)	15,1	14,8	13,5
2	12 – минутный беговой тест Купера (км, м)	2,03	2,43	2,82
3	Силовой переворот на перекладине (кол-во раз)	3	5	8
4	Прыжок в длину с места (см)	215	230	240
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	28	32	44
6	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	12	15
7	Бег на дистанцию 3000м	14.00	13.30	12.30

Легкая атлетика (девушки):

№	Виды испытаний	5 баллов	10 баллов	20 баллов
		Результат		
1	Бег на 100 метров (с)	17.5	17.0	16.5
2	12 – минутный беговой тест	1,87	2,19	2,66

	Купера (км, м)			
3	Поднимание, опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз/мин.)	34	40	47
4	Прыжок в длину с места (см)	170	180	195
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	10	12	17
6	Бег на дистанцию 2000м	11.35	11.15	10.30
7	Приседания на двух ногах (кол-во раз/мин.)	50	53	56

Шкала оценивания зачета для обучающихся, имеющих нарушения состояния здоровья, требующие ограничения физических нагрузок

Критерии оценивания	Баллы
Обучающийся ответил на все вопросы. Дал полный и правильно изложенный ответ, привел собственные примеры, правильно раскрыл те или иные положения, сделал обоснованный вывод.	20-16
Обучающийся ответил на все вопросы. Дал ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в «20 баллов», но допустил 1-2 ошибки, которые сам же исправил, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.	15-11
Обучающийся смог с помощью дополнительных вопросов воспроизвести основные положения вопросов указанных в билете, но не сумел привести соответствующие примеры или аргументы, подтверждающие те или иные положения.	10-6
Обучающийся не раскрыл понятие вопросов, на заданные экзаменаторами вопросы не смог дать удовлетворительный ответ.	0-5

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение освоения дисциплины, а также оценка по промежуточной аттестации

Баллы, полученные по текущему контролю и промежуточной аттестации	Оценка в традиционной системе
81-100	зачтено
61-80	зачтено
41-60	зачтено
0-40	не зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

6.1. Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов. — Москва : Юрайт, 2023. — 191 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/515146>

2. Литвинов, С.А. Методика обучения физической культуре: календарно-тематическое планирование: учеб.пособие для вузов. - 2-е изд. - М. : Юрайт, 2020. - 413с. — Текст: непосредственный
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Юрайт, 2023. — 424 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/510794>
3. Педагогика физической культуры : учебник для вузов / Криличевский В.И.,ред. - М. : Кнорус, 2018. - 320с.- Текст: непосредственный

6.2. Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Юрайт, 2023. — 313 с. — Текст: электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/520092>
2. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2024. — 379 с. — URL: <https://book.ru/book/949923> — Текст : электронный.
3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов. — 3-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 176 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/530929>
4. Мифтахов, Р. А. Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов : учебное пособие. — Москва : Русайнс, 2023. — 89 с. — URL: <https://book.ru/book/945928> — Текст : электронный.
5. Морщанина, Д. В. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Д. В. Морщанина, Р. М. Кадыров. — Москва : КноРус, 2023. — 132 с. — URL: <https://book.ru/book/945677> — Текст : электронный.
6. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 232 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/514551> .
7. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 246 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/514550>
8. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с. — URL: <https://book.ru/book/941736> — Текст : электронный.
9. Якубенко, Я. Э. Методика дистанционного обучения физической культуре : учебное пособие для вузов / Я. Э. Якубенко, Е. В. Конеева. — Москва : Юрайт, 2023. — 103 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/520351>
10. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов. — Москва : Юрайт, 2022. — 244 с. — Текст : электронный]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493684>

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Комплекс упражнений утренней зарядки (образец);
2. Подвижные игры и эстафеты (образец);
3. Основные понятия по дисциплине "Физическая культура и спорт";
4. Рекомендованное учебное пособие для студентов;
5. Правила оформления реферата;
6. Рекомендуемые темы рефератов по физической культуре для заочного отделения;
7. Курс лекций по физической культуре для студентов заочного отделения;
8. Перечень вопросов к зачету для заочного отделения;
9. Анонс спортивно-массовых мероприятий;

10. Результаты текущих спортивных мероприятий;
11. Турнирная таблица спартакиады среди факультетов и институтов;
12. Анонсы обзорных экскурсий в музеи министерства спорта РФ.
13. Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>
14. ООО «Электронное издательство Юрайт» <https://urait.ru>

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных:

fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации

www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей),

7-zip,

Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием.

- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду университета;

- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.

- спортивный зал, спортивное снаряжение и инвентарь.