

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Иванченко Ирина Васильевна
Должность: директор Филиала в г. Железноводске
Дата подписания: 07.07.2025 10:28:21
Уникальный программный ключ:
6ed79967cd09433ac580691de3e3e95b564cf0da

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Железноводске

Кафедра гуманитарных и социально- экономических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой



М.Н. Арутюнян

протокол № 11

от 24.06.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Легкая атлетика

(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной образовательной программы

бакалавриат

Направление(я) подготовки (специальность)

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили
"Физическая культура" и "Безопасность жизнедеятельности"

Форма обучения

очная

Срок освоения

5 лет 0 месяцев

Кафедра

Кафедра гуманитарных и социально- экономических
дисциплин

**Год начала
подготовки**

2022

Железноводск, 2025 г.

Программу составил(-и): старший преподаватель кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин, Кобышева Н.И.

Рабочая программа дисциплины "Легкая атлетика" разработана в соответствии с ФГОС: Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили "Физическая культура" и "Безопасность жизнедеятельности", утвержденного учёным советом вуза от 25.06.2025, протокол № 7.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин от 24.06.2025 г., протокол № 11 для исполнения в 2025-2026 учебном году.

Зав. кафедрой _____  М.Н. Арутюнян

Рабочая программа дисциплины согласована с заведующим библиотекой.

Зав. библиотекой _____  Клименко А.В. 24.06.2025 г.

Срок действия рабочей программы дисциплины: 2025-2026 учебный год.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

формирование 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 студентов

2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знание научно- биологических, педагогических и практических физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП: Б1.О.03.ДВ.01

3.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья

Физическая культура и спорт

3.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

Лечебная физическая культура и массаж

Методика оздоровительной физической культуры

Методика спортивной тренировки

Мини-футбол

Настольный теннис

Олимпийское образование

Организационно-методические основы комплекса ГТО

Организация дополнительного образования в области физической культуры

Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий

Производственная (педагогическая) практика 5

Спортивные сооружения

Теория и методика этноспорта

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать: личный уровень	уметь: поддерживать должный уровень	владеть: технологиями здорового образа
---------------------------------	---	--

сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
--	--	---

5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетные (-ых) единиц (-ы) (328), включая промежуточную аттестацию.

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Се- местр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Неделя	14 5/6		17		14		13 3/6		10 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	32	32	32	32	32	32	32	32	36	36	164	164
Контактная работа на промежуточную аттестацию	0,3	0,3			0,3	0,3			0,3	0,3	0,9	0,9
В том числе в форме практ.подготовки	32	32	32	32	32	32	32	32	36	36	164	164
Итого ауд.	32	32	32	32	32	32	32	32	36	36	164	164
Контактная работа	32,3	32,3	32	32	32,3	32,3	32	32	36,3	36,3	164,9	164,9
Сам. работа	31,7	31,7	32	32	31,7	31,7	32	32	35,7	35,7	163,1	163,1
Итого	64	64	64	64	64	64	64	64	72	72	328	328

6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ) И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1					
1.1	Упражнения на развитие гибкости /Тема/	2	0			
1.2	Упражнения на развитие гибкости /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
1.3	Упражнения на развитие гибкости /Ср/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
1.4	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Тема/	2	0			
1.5	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	

1.6	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Ср/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
1.7	Упражнения на развитие выносливости /Тема/	2	0			
1.8	Упражнения на развитие выносливости /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
1.9	Упражнения на развитие выносливости /Ср/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
1.10	Упражнения на развитие силовых способностей /Тема/	2	0			
1.11	Упражнения на развитие силовых способностей /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
1.12	Упражнения на развитие силовых способностей /Ср/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
1.13	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Тема/	2	0			
1.14	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Пр/	2	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
1.15	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Ср/	2	7,7	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
1.16	Форма промежуточной аттестации (зачёт) /Тема/	2	0			
1.17	Форма промежуточной аттестации (зачёт) /КПА/	2	0,3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
	Раздел 2. Раздел 2					
2.1	Упражнения на развитие гибкости /Тема/	3	0			
2.2	Упражнения на развитие гибкости /Пр/	3	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
2.3	Упражнения на развитие гибкости /Ср/	3	6,4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
2.4	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Тема/	3	0			

2.5	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Пр/	3	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
2.6	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Ср/	3	6,4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
2.7	Упражнения на развитие выносливости /Тема/	3	0			
2.8	Упражнения на развитие выносливости /Пр/	3	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
2.9	Упражнения на развитие выносливости /Ср/	3	6,4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
2.10	Упражнения на развитие силовых способностей /Тема/	3	0			
2.11	Упражнения на развитие силовых способностей /Пр/	3	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
2.12	Упражнения на развитие силовых способностей /Ср/	3	6,4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
2.13	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Тема/	3	0			
2.14	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Пр/	3	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
2.15	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Ср/	3	6,4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
	Раздел 3. Раздел 3					
3.1	Упражнения на развитие гибкости /Тема/	4	0			
3.2	Упражнения на развитие гибкости /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
3.3	Упражнения на развитие гибкости /Ср/	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
3.4	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Тема/	4	0			
3.5	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	

3.6	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Ср/	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
3.7	Упражнения на развитие выносливости /Тема/	4	0			
3.8	Упражнения на развитие выносливости /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
3.9	Упражнения на развитие выносливости /Ср/	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
3.10	Упражнения на развитие силовых способностей /Тема/	4	0			
3.11	Упражнения на развитие силовых способностей /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
3.12	Упражнения на развитие силовых способностей /Ср/	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
3.13	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Тема/	4	0			
3.14	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Пр/	4	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
3.15	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Ср/	4	7,7	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
3.16	Форма промежуточной аттестации (зачёт) /Тема/	4	0			
3.17	Форма промежуточной аттестации (зачёт) /КПА/	4	0,3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
	Раздел 4. Раздел 4					
4.1	Упражнения на развитие гибкости /Тема/	5	0			
4.2	Упражнения на развитие гибкости /Пр/	5	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
4.3	Упражнения на развитие гибкости /Ср/	5	6,4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
4.4	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Тема/	5	0			

4.5	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Пр/	5	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
4.6	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Ср/	5	6,4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
4.7	Упражнения на развитие выносливости /Тема/	5	0			
4.8	Упражнения на развитие выносливости /Пр/	5	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
4.9	Упражнения на развитие выносливости /Ср/	5	6,4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
4.10	Упражнения на развитие силовых способностей /Тема/	5	0			
4.11	Упражнения на развитие силовых способностей /Пр/	5	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
4.12	Упражнения на развитие силовых способностей /Ср/	5	6,4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
4.13	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Тема/	5	0			
4.14	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Пр/	5	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
4.15	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Ср/	5	6,4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
	Раздел 5. Раздел 5					
5.1	Упражнения на развитие гибкости /Тема/	6	0			
5.2	Упражнения на развитие гибкости /Пр/	6	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
5.3	Упражнения на развитие гибкости /Ср/	6	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
5.4	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Тема/	6	0			

5.5	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Пр/	6	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
5.6	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Ср/	6	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
5.7	Упражнения на развитие выносливости /Тема/	6	0			
5.8	Упражнения на развитие выносливости /Пр/	6	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
5.9	Упражнения на развитие выносливости /Ср/	6	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
5.10	Упражнения на развитие силовых способностей /Тема/	6	0			
5.11	Упражнения на развитие силовых способностей /Пр/	6	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
5.12	Упражнения на развитие силовых способностей /Ср/	6	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
5.13	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Тема/	6	0			
5.14	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Пр/	6	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
5.15	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Ср/	6	7,7	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
5.16	Форма промежуточной аттестации (зачёт) /Тема/	6	0			
5.17	Форма промежуточной аттестации (зачёт) /КПА/	6	0,3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	

* - Тема изучается с учетом профессиональной направленности

Планы проведения учебных занятий отражены в оценочных материалах (Приложение 2.).

7. КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СПИИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	сформирована частично	сформирована в целом	сформирована полностью
«Не зачтено»	«Зачтено»		
«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ			

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка реферата; выполнение творческих заданий и проблемных ситу-аций; подготовка к коллоквиуму, собеседованию, практическим занятиям; подготовка к зачету и экзамену.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

9.1. Рекомендуемая литература

9.1.1. Основная литература

- | | |
|------|---|
| ЛП.1 | Никитушкин В. Г., Цуканова Е. Г. Легкая атлетика в начальной школе [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2024. - 205 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/539612 |
|------|---|

9.1.2. Дополнительная литература

- | | |
|------|--|
| ЛП.2 | Стриханов М. Н., Савинков В. И. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Москва: Юрайт, 2024. - 160 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/540376 |
|------|--|

9.1.1. Основная литература

- | | |
|------|---|
| ЛП.2 | Алхасов Д. С., Пономарев А. К. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2024. - 300 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/543132 |
| ЛП.3 | Германов Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2024. - 258 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/539614 |

9.1.2. Дополнительная литература

- | | |
|------|---|
| ЛП.2 | Ветрова И. В., Захарова Л. В., Люлина Н. В. Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Красноярск: КПУ им. В.П. Астафьева, 2023. - 328 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/338423 |
|------|---|

10.1 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.)

ЭБС «Лань»	https://e.lanbook.com
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	https://rusneb.ru
ЭБС «Юрайт»	https://urait.ru
ЭБС «Журнальный зал»: русский толстый журнал как эстетический феномен	https://magazines.gorky.media
«Электронная библиотека ИМЛИ РАН»	http://biblio.imli.ru
«Электронная библиотека ИРЛИ РАН» (Пушкинский Дом)	http://lib.pushkinskijdom.ru
Научный архив	https://научныйархив.рф
ЭБС «Педагогическая библиотека»	http://pedlib.ru
ЭБС «Айбукс.ру»	https://www.ibooks.ru
Научная электронная библиотека eLibrary.ru	https://elibrary.ru
ЭБС Буконлайн	https://bookonline.ru
Научная электронная библиотека	https://cyberleninka.ru/

Государственная публичная научно-техническая библиотека России. Ресурсы открытого доступа	http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html
Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа	http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php

10.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Университетская информационная система РОССИЯ	https://uisrussia.msu.ru
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	http://window.edu.ru/catalog
Словари и энциклопедии	https://dic.academic.ru
Педагогическая мастерская «Первое сентября»	https://fond.1sept.ru
Сайт Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru
Национальная платформа «Открытое образование»	https://openedu.ru
Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»	http://school-collection.edu.ru
Российское образование. Федеральный портал	http://edu.ru
Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования	http://fgosvo.ru
Единая цифровая коллекция первоисточников научных работ удостоверенного качества «Научный архив»	https://научныйархив.рф
Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»	https://online.edu.ru

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя, техническими и мультимедийными средствами обучения, включенными в локальную сеть вуза и с доступом к информационным ресурсам сети Интернет.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:

1. Пакет программного обеспечения общего назначения Microsoft Office (MS Word, MS Microsoft Excel, MS PowerPoint).
2. Adobe Acrobat Reader.
3. Браузер (Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome, Opera и др.).
4. Программа тестирования Айрен.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
профессионального образования
Костромской государственный технологический университет
(ФГБОУ ВПО "КГТУ", КГТУ)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УР

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ Легкая атлетика

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин
Учебный план	b440305-ФБ-2022-2027.plx 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили "Физическая культура" и "Безопасность жизнедеятельности"
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	очная
Программу составил(и):	старший преподаватель кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин, Кобышева Н.И.

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Неделя	14 5/6		17		14		13 3/6		10 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	32	32	32	32	32	32	32	32	36	36	164	164
Контактная работа на промежуточную аттестацию	0,3	0,3			0,3	0,3			0,3	0,3	0,9	0,9
В том числе в форме практ.подготовки	32	32	32	32	32	32	32	32	36	36	164	164
Итого ауд.	32	32	32	32	32	32	32	32	36	36	164	164
Контактная работа	32,3	32,3	32	32	32,3	32,3	32	32	36,3	36,3	164,9	164,9
Сам. работа	31,7	31,7	32	32	31,7	31,7	32	32	35,7	35,7	163,1	163,1
Итого	64	64	64	64	64	64	64	64	72	72	328	328

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	формирование 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 студентов
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.03.ДВ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

Знать:

Уметь:

Владеть:

УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Знать:

Уметь:

Владеть:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.2	Уметь:
3.3	Владеть:

**Методические материалы по дисциплине
«Легкая атлетика»**

1. Планы практических занятий

Тема 1. Теоретико-методические основы спортивных игр.

Вопросы

- История развития спортивных игр.
- Модернизация инвентаря, оборудования и костюма спортсменов.
- Классификация спортивных игр. Спортивные игры в системе физического воспитания и спорта.
- Соревновательная деятельность в спортивных играх и система соревнований.

Тема 2. Основы обучения технике, тактике игровой и соревновательной деятельности.

Вопросы

- Основы теории обучения навыкам игры в спортивных играх.
- Двигательные умения, навыки и качества в процессе обучения.
- Формирование специальных знаний в процессе обучения спортивным играм.

Тема 4. Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания.

Вопросы

- Из истории игры волейбол.
- Обучение технике игры.
- Обучение тактике игры.
- Физическая подготовка волейболистов.
- Интеграция приемов техники, тактики, физических способностей в игровую и соревновательную деятельность:
- Обучение волейболистов игровой и соревновательной деятельности.
- Материально-техническое обеспечение соревнований и тренировки.

Тема 5. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания.

Вопросы

- Из истории игры баскетбол.
- Обучение технике игры.
- Обучение тактике игры.
- Физическая подготовка баскетболистов.
- Интеграция приемов техники, тактики, физических способностей в игровую и соревновательную деятельность:
- Обучение баскетболистов игровой и соревновательной деятельности.
- Материально-техническое обеспечение соревнований и тренировки.

Тема 6. Гандбол как вид спорта и средство физического воспитания.

Вопросы

- Из истории игры.
- Обучение технике игры.
- Обучение тактике игры.
- Физическая подготовка.
- Интеграция приемов техники, тактики, физических способностей в игровую и соревновательную деятельность:
- Обучение игровой и соревновательной деятельности.
- Материально-техническое обеспечение соревнований и тренировки.

2. Примерные темы рефератов.

1. Игра как потребность человека.
2. Отношения и конфликтные состояния в игре.
3. Социальная сущность игры и её роль в современном обществе.

4. Гигиеническое и оздоровительное значение спортивных игр.
5. Образовательное и воспитательное значение игровой деятельности.
7. Спортивные игры в урочной форме физической культуры.
8. Спортивные игры во внеурочных формах физической культуры.
9. Спортивные игры в системе подготовки школьников в общей физической подготовке.
10. Игры в семейном воспитании.
11. Спортивные игры в работе с детьми дошкольного возраста.
12. Спортивные игры и развлечения в местах массового отдыха.
13. Использование игр в различные периоды спортивной тренировки.
14. Цель, задачи, методы и средства физической подготовки игроков в спортивных играх.
15. Техническая подготовка в спортивных играх и ее содержание на примере одного вида спорта (баскетбола, волейбола, гандбола, футбола).
16. Последовательность изучения технических приемов в спортивных играх на примере одного вида спорта (баскетбола, волейбола, гандбола, футбола). Схема изучения отдельного технического приема.
17. Тактическая подготовка в спортивных играх и ее содержание на примере одного вида спорта (баскетбола, волейбола, гандбола, футбола).

**Оценочные материалы по дисциплине
«Легкая атлетика»**

1. Оценочные материалы для текущего контроля

1.3. Вопросы для собеседования

Тема 1: «Теоретико-методические основы спортивных игр»

1. Какова роль спортивных игр в ФВ различных категорий населения?
2. Дайте классификацию спортивных игр.
3. Назовите основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр.

Критерии оценки:

«отлично» - выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам раздела, владеет знаниями обязательной и дополнительной литературы. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

«хорошо» - выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам раздела, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных методических проблем.

«удовлетворительно» - выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по разделу, умения достаточно грамотно изложить материал.

«неудовлетворительно» - выставляется студенту, который не освоил основного содержания раздела, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе.

Тема 2: «Основы обучения технике, тактике игровой и соревновательной деятельности»

1. Сколько времени от урока (в %) должна занимать игра?
2. Что может повысить плотность занятия?
3. Назовите факторы, определяющие эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх.
4. Каково положение о соревнованиях в спортивных играх.
5. Назовите способы проведения соревнований в спортивных играх.
6. Как составить календарь для проведения соревнований в спортивных играх.

Критерии оценки:

«отлично» - выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам раздела, владеет знаниями обязательной и дополнительной литературы. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

«хорошо» - выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам раздела, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных методических проблем.

«удовлетворительно» - выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по разделу, умения достаточно грамотно изложить материал.

«неудовлетворительно» - выставляется студенту, который не освоил основного содержания раздела, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе.

Тема 3: «Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания»

1. Дайте определение игре.

2. Кто дал название игре?
3. В чем суть игры в волейбол.
4. Игровой формат – это...
5. Перечислите основные технические приемы волейбола.
6. Перечислите основные тактические схемы игры в нападении и защите.
7. Предложите средства обучения передаче мяча сверху двумя руками.
8. Какие организационно-методические указания вы будете использовать при обучении планирующей подаче?
9. Перечислите возможные ошибки в технике исполнения прямого нападающему удару.

Критерии оценки:

«отлично» - выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам раздела, владеет знаниями обязательной и дополнительной литературы. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

«хорошо» - выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам раздела, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных методических проблем.

«удовлетворительно» - выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по разделу, умения достаточно грамотно изложить материал.

«неудовлетворительно» - выставляется студенту, который не освоил основного содержания раздела, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе.

Тема 4: «Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания»

1. Предложите средства обучения стойкам и защитным передвижениям баскетболиста.
2. Какие организационно-методические указания вы будете использовать при обучении дистанционным броскам мяча с места (штрафным броскам)?
3. Перечислите возможные ошибки в технике исполнения остановок с ловлей мяча.
4. Предложите средства обучения остановкам после ведения мяча.
5. Какие организационно-методические указания вы будете использовать при обучении броску одной рукой от плеча (от головы) в движении после ведения?
6. Перечислите возможные ошибки в технике исполнения передач мяча на месте.

Критерии оценки:

«отлично» - выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам раздела, владеет знаниями обязательной и дополнительной литературы. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

«хорошо» - выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам раздела, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных методических проблем.

«удовлетворительно» - выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по разделу, умения достаточно грамотно изложить материал.

«неудовлетворительно» - выставляется студенту, который не освоил основного содержания раздела, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе.

Тема 5: «Футбол как вид спорта и средство физического воспитания»

1. Предложите средства обучения приёму (остановкам) мяча туловищем и головой.
2. Какие организационно-методические указания вы будете использовать при обучении обманным движениям (финтам) уходом: с ложным замахом на удар, с ложным замахом и

- разворотом на 180°, с ложным выпадам в сторону, переносом ноги (переступанием) через мяч, двойным переводом, со скрестным проносом ноги через мяч и ложным выпадам?
3. Перечислите возможные ошибки в технике исполнения ударов по мячу головой.
 4. Предложите средства обучения приёму (остановкам) мяча ногами.
 5. Какие организационно-методические указания вы будете использовать при обучении ударам по мячу головой? Перечислите возможные.

Критерии оценки:

«отлично» - выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам раздела, владеет знаниями обязательной и дополнительной литературы. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

«хорошо» - выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам раздела, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных методических проблем.

«удовлетворительно» - выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по разделу, умения достаточно грамотно изложить материал.

«неудовлетворительно» - выставляется студенту, который не освоил основного содержания раздела, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе.

2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

2.1. Примерный перечень вопросов для зачета

1. Педагогическая сущность профессиональной деятельности преподавателя, тренера в физическом воспитании и спорте.
2. Технология обучения студентов профессиональной деятельности в процессе педагогического физкультурно-спортивного совершенствовании по легкой атлетике.
3. Особенности тренировочной деятельности.
4. Формирование двигательного навыка.
5. Этапы обучения физическим упражнениям.
6. Развитие физических качеств с учетом специфики легкоатлетических упражнений.
7. Особенности развития силы.
8. Особенности развития ловкости.
9. Особенности развития гибкости.
10. Особенности быстроты, выносливости.
11. Характеристика видов легкой атлетики.
12. Спортивный отбор. Управление процессом подготовки.
13. Спортивная работа в общеобразовательной школе, в вузе.
14. Обучение технике и тактике легкоатлетических упражнений.
15. Особенности педагогических средств восстановления.
16. Фармакологические, медико-биологические средства восстановления.
17. Профилактически-реабилитационные средства восстановления.
18. Специфика вида спорта, продолжительность подготовки.
19. Комплексный контроль в легкой атлетике.
20. Принципы планирования образовательного процесса в легкой атлетике.
21. Характеристика бега на короткие дистанции.
22. Характеристика прыжка в длину с разбега «Согнув ноги».
23. Характеристика прыжка в высоту «Перешагиванием».
24. Определение и общая характеристика легкой атлетики, как учебной и спортивной дисциплины.

25. Зарождение и основные этапы развития легкой атлетики.
26. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
27. Программа современных Олимпийских Игр по легкой атлетике.
28. Место и роль легкой атлетики в программах по физическому воспитанию в учебных заведениях.
29. Характеристика специально-подготовительных и специально-подводящих упражнений.
30. Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он продемонстрировал достаточно полное *знание* материала; продемонстрировал *знание* основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно изложил материал; продемонстрировал *умение* ориентироваться в литературе по проблематике дисциплины; *умеет* сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.
- оценка «не зачтено» выставляется в случае незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.