

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Иванченко Ирина Васильевна

Должность: директор Филиала СГПИ в г. Железноводске

Дата подписания: 08.07.2025 14:06:59

Уникальный программный ключ:

6ed79967cd09433ac580691de3e3e950564cf0da

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
ИНСТИТУТ»

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)

44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование

Форма обучения очная

Срок освоения 4 лет 0 месяцев

Кафедра Кафедра гуманитарных и социально- экономических
дисциплин

Год начала
подготовки 2023

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 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 123).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, 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:

Безопасность жизнедеятельности

Физическая культура и спорт

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

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

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 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать: личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	владеть: 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.
--	--	--

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	16 1/6		15 2/6		13 1/6		12		12 1/6			
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	0,3	0,3	0,3	0,3	1,5	1,5
В том числе в форме практ.подготовки	32,3		32,3		32,3		32,3		36,3		165,5	
Итого ауд.	32	32	32	32	32	32	32	32	36	36	164	164
Контактная работа	32,3	32,3	32,3	32,3	32,3	32,3	32,3	32,3	36,3	36,3	165,5	165,5
Сам. работа	31,7	31,7	31,7	31,7	31,7	31,7	31,7	31,7	35,7	35,7	162,5	162,5
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 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
1.3	Упражнения на развитие гибкости /Ср/	2	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	

1.9	Упражнения на развитие выносливости /Ср/	2	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
2.15	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Ср/	3	6,1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
2.16	Зачет /КПА/	3	0,3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	

3.3	Упражнения на развитие гибкости /Ср/	4	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
3.9	Упражнения на развитие выносливости /Ср/	4	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
4.15	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Ср/	5	6,1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
4.16	Зачет /КПА/	5	0,3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
5.3	Упражнения на развитие гибкости /Ср/	6	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
5.9	Упражнения на развитие выносливости /Ср/	6	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	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 УК-7.3 УК-7.4	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 СГПИ 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	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе,	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала;	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала;

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.	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.	- 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.	- 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

Л1.1	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
Л1.2	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
Л1.3	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

Л2.1	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
Л2.2	Ветрова И. В., Захарова Л. В., Люлина Н. В. Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Красноярск: КГПУ 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 «Киберленинка»	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 преподавателей, техническими и мультимедийными средствами обучения, включенными в локальную сеть вуза 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 информационную образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:

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

**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 нападающего удара.

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 ногой.
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».

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.

2.2 Примерный перечень вопросов для экзамена

1. Характеристика видов легкой атлетики.
2. Происхождение и развитие видов легкой атлетики;
3. Значение подвижных игр и игровых заданий на занятиях легкой атлетикой в начальной школе.
4. Значение, организация и проведение соревнований по легкой атлетике в общеобразовательной школе.
5. Методика развития основных физических качеств (по выбору студента: быстрота, ловкость, выносливость) на уроках легкой атлетики в начальной, средней, старшей школе.
6. Организация и методы проведения уроков по легкой атлетике в начальной, средней, старшей школе (по выбору студента).
7. Основы техники легкоатлетических видов (по выбору студента).
- Планирование учебной работы по легкой атлетике в различных классах (по выбору студента).
8. Заключительная часть урока. Содержание, задачи, средства.
9. Классификация видов легкой атлетики.

10. Классификация гимнастических упражнений.
11. Классификация прыжков.
12. Классификация бега.
13. Дать определение ловкости, методика ее развития.
14. Дать определение гибкости. Методика развития гибкости.
15. Оборудование мест для занятий легкой атлетики.
16. Общеразвивающие упражнения, их характеристика и классификация.
17. Основная часть урока, содержание, задачи, средства.
18. Подготовительная часть урока, содержание, задачи, средства.
19. Подготовка и организация спортивно-массовых мероприятий
20. Игровой способ проведения ОРУ, его особенности и характеристика.
21. Предупреждение травматизма на занятиях легкой атлетикой.
22. Развитие легкой атлетики в СССР и России.
23. Дать определение силы. Методы развития силы.
24. Дать определение быстроты. Методика развития быстроты.
- Характеристика метания.
25. Техническая подготовка легкоатлета. Понятие «спортивная техника».
27. Значение и место легкой атлетики в системе физического воспитания.
28. Участие российских спортсменов в Олимпийских играх.
29. Заключительная часть урока гимнастики.
30. Содержание и методика занятий легкой атлетикой в начальных классах.
31. Содержание и методика занятий легкой атлетикой в средних классах.
- Спортивные площадки для занятий легкой атлетикой.
32. Содержание и методика занятий легкой атлетикой в старших классах.
33. Реализация основных принципов обучения в легкой атлетике.
34. «Понятие спортивная тренировка»: ее цели и основные средства их достижения.
- историю и закономерности развития легкой атлетики;
35. Раскрыть содержание программного материала по легкой атлетике в школе.
36. Подбирать подготовительные легкоатлетические упражнения для бега на короткие дистанции.
37. Дать характеристику бега на короткие дистанции.
38. Составлять конспект урока по легкой атлетике.
39. Написать специально-прыжковые упражнения.
40. Дать характеристику прыжков.
41. Раскрыть технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
42. Описать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
43. Описать технику метания мяча, гранаты с места, с разбега.
44. Основные этапы в развитии легкой атлетики в России и за рубежом.
45. Место легкой атлетики в системе физического воспитания личности. Содержание, задачи, основные требования содержания дисциплины «Легкая атлетика».
46. Место и роль учебной дисциплины «Легкая атлетика» в системе профессиональной подготовки учителя физической культуры.

Критерии оценки

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках дисциплины, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам экзаменационного билета, логично излагает свои мысли, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем.

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

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