

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Иванченко Ирина Васильевна
Должность: директор Филиала в г. Железноводске
Дата подписания: 07.07.2025 10:47:48
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
"Дошкольное образование" и "Начальное образование"

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 "Дошкольное образование" и "Начальное 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:

Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья

Физическая культура и спорт

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

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

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 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	
Недель	14 5/6		16		15		14 3/6		10			
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
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 СППИ 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	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание

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.	понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания.	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.	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
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
9.1.1. Основная литература	
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	
Л2.2	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://bookonlime.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 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.

Методические материалы по дисциплине «Легкая атлетика»

1. Планы практических занятий и методические рекомендации

Раздел Легкая атлетика. Беседа по ТБ

Тема 1. Общефизическая подготовка легкоатлета (специальные силовые упражнения, на гибкость).

Тема 2. Кроссовая подготовка.

Специальные беговые упражнения легкоатлета. Кросс 1000м

Тема 3. Кроссовая подготовка.

Специальные беговые упражнения легкоатлета. Кросс 2000м

Тема 4. Кроссовая подготовка.

Специальные беговые упражнения легкоатлета. Кросс 3000м

Тема 5. Марш-бросок 5000м.

Тема 6. Прыжки в высоту способом «перешагивания»

Подвижные игры с бегом, прыжками.

Форма промежуточной аттестации
(зачет)

Семестр 3

Тема 1. Беседа по ТБ

Специальные беговые упражнения легкоатлета. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места

Тема 2. Тестирование: ОФП

Бег 30м, прыжок в длину с места, челночный бег 3х10м, бег 500м (дев.), 1000м (юн.).

Тема 3. Бег на короткие дистанции 100м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Тема 4. Бег на короткие дистанции 200м, 400м. Метание гранаты с места, с разбега.

Тема 5. Общефизическая подготовка. Подвижные игры.

Семестр 4

Тема 1. Общефизическая подготовка легкоатлета (специальные силовые упражнения, на гибкость).

Тема 2. Кроссовая подготовка.

Специальные беговые упражнения легкоатлета. Кросс 1000м

Тема 3. Кроссовая подготовка.

Специальные беговые упражнения легкоатлета. Кросс 2000м

Тема 4. Кроссовая подготовка.

Специальные беговые упражнения легкоатлета. Кросс 3000м

Тема 5. Марш-бросок 5000м.

Тема 6. Тестирование. Бег 30м, прыжок в длину с места, челночный бег 3х10м, бег 500м (дев.), 1000м (юн.).

Форма промежуточной аттестации
(зачет)

Семестр 5

Тема 1. Беседа по ТБ.

Специальные беговые упражнения легкоатлета. Бег на короткие дистанции (30м, 60м). Прыжки со скакалкой. Подвижные игры.

Тема 2. Специальные беговые упражнения. Бег 100м. Прыжки в длину с места. Силовые упражнения.

Тема 3. Тестирование.

Тема 4. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» Кросс 1000м.

Тема 5. Метание гранаты с разбега. Кросс 2000м.

Тема 6. Кросс 3000м.

Семестр 6

Тема 1. Беседа по ТБ.

Специальные упражнения легкоатлета.

Подвижные игры с бегом, прыжками.

Тема 2. Прыжки в высоту способом «перешагивания». Подвижные игры.

Тема 4. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».

Тема 5. Метание гранаты с разбега.

Тема 6. Кроссовая подготовка.

Тема 7. Общефизическая подготовка (силовые упражнения, прыжки со скакалкой)

Тема 8. Тестирование

Методические рекомендации к практическим занятиям

Материал, выносимый на практические занятия, должен быть приближен к реальной профессиональной деятельности студентов; подобран с опорой на знания и умения уже сформированные у студентов на предшествующих занятиях по данной или предшествующей дисциплине, сочетает в себе элементы теоретического и практического обучения; стимулирует интерес к изучению дисциплины.

При проведении практических занятий могут использоваться такие формы работы как индивидуальная работа студента, работа в группах.

Индивидуальная работа студента

Цель: формирование у студентов самостоятельности в познавательной деятельности, учебных и практических навыков и умений.

Методика проведения занятия

Студенты изучают теоретический материал, самостоятельно выполняют задания, описывают ход выполнения заданий и отвечают на контрольные вопросы (при наличии).

Работа в группах

Цель: повышение активности работы студентов, отработка навыков работы в «команде», определение социальной роли каждого студента в коллективе, оптимизация данной социальной роли.

Методика проведения занятия

Студенты делятся на группы из 2-5 человек. Получаемые во время практической работы задания обсуждаются и выполняются в группах. После выполнения задания группа делегирует представителя для выступления перед всей аудиторией. В случае недостаточно полного и точного выступления своего представителя члены группы имеют возможность поправлять и дополнять его.

Состав заданий планируется с таким расчетом, чтобы за отведенное время они могли быть выполнены большинством студентов.

В процессе выполнения практической работы студентам следует придерживаться принципа максимальной самостоятельности. Они должны самостоятельно выполнить работу, оформить отчет и дать интерпретацию результатов. При возникновении существенных трудностей в процессе работы студенты могут консультироваться у преподавателя.

Защита проделанной работы осуществляется в индивидуальном порядке даже тогда, когда задание было выполнено коллективно.

Обобщенная структура работы

1. Организационный момент: мотивация учебной деятельности, сообщение темы, постановка целей.

2. Определение и повторение теоретических знаний, необходимых для выполнения работы.
3. Выдача заданий и определение алгоритма работы.
4. Выполнение работы.
5. Подготовка и оформление отчета по работе.
6. Защита работы.

Оценочные материалы по дисциплине «Общая физическая подготовка»

1. Оценочные материалы для текущего контроля

1. Легкая атлетика

Тестирование общефизической подготовки:

- поднимание туловища, из положения, лежа на спине (1мин.),
- поднимание ног в висе,
- подтягивание, в висе лежа,
- прыжки со скакалкой (1мин.),

1. Бег 30м. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3*10м

Поднимание туловища из положения, лежа, прыжки со скакалкой, подтягивание в висе лежа, наклон из положения стоя на скамейке-гибкость

Бег 100м,

Кросс 500м, 1000м.

Прыжки в длину с разбега.

Метание гранаты.

Прыжки в высоту способом перешагивания

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал технику физических упражнений, не нарушая ее основу. Выполняя упражнения легко, без затруднений. Проявил хорошую физическую подготовленность.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал хорошую физическую подготовленность,

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, который выполняет достаточно технично выполняет физические упражнения.

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не владеет техникой физических упражнений, не проявляет физические качества.

2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Бег 30м, челночный бег 3*10м, прыжок в длину с места, прыжки со скакалкой, подтягивание в висе лежа (д.), поднимание туловища из положения лежа

Бег на короткие дистанции 30м, 100м

Кроссовая подготовка 500м, 1000м, 2000м, 3000м

Прыжки в длину с места,

Прыжки в длину с разбега

Метание гранаты с разбега

Прыжки в высоту с бокового разбега способом перешагиванием

2.1 Примерный перечень упражнений для зачета

Контрольные нормативы

Тестирование:

бег 30м,

челночный бег 3х10м,

прыжок в длину с места,

прыжки со скакалкой (1мин),

подтягивание в висе лежа (д.) или сгибание/разгибание рук в упоре лежа

поднимание туловища из положения лежа (1мин)

Кросс 500м, 1000м

Контрольные нормативы:

Бег 100м

Кросс, 2000м,3000м

Прыжки в длину с места, с разбега

Метание гранаты с разбега

Прыжки в высоту с бокового разбега

Критерии оценки:

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Мужчины					
Бег 30 м (с)	4,3	4,7	5,0	5,2	5,5
Челночный бег 3х10 м (с)	7,2	7,5	8,0	8,3	8,5
6-минутный бег (м)	15,00	13,50	12,00	11,00	10,00
Прыжок в длину с места	240	230	220	210	200
Подтягивание в висе	15	12	10	8	5
Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	15	10	7	5	3
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	10	7	5
Прыжки через скакалку	230	210	190	170	150и<
Женщины					
Бег 30 м (с)	4,8	5,3	6,0	6,5	7,0
Челночный бег 3х10 м (с)	8,4	8,7	9,0	9,3	9,5
6-минутный бег (м)	13,00	12,00	10,00	9,00	8,00
Прыжок в длину с места	190	180	170	160	150
Подтягивание, в висе лёжа (перекладина на высоте 90-100 см)	20	15	10	6	4
Поднимание туловища из положения, лёжа на спине или то же за 1 мин (кол-во раз)	60 40	50 35	40 30	30 25	20 20
Сгибание и разгибание рук в упоре о скамейку (кол-во раз)	17	14	11	8	5
Прыжки через скакалку	180	160	140	120	100и<

Учебные нормативы по физической культуре для девушек

№ п/п	Нормативы	1			2			3		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100м	17,2	17,5	18,0	17,0	17,3	17,9	16,8	17,0	17,8
2	500м	3,30	3,40	4,00	3,20	3,30	3,50	3,15	3,25	3,50
3	1000м	4,25	4,40	5,10	4,15	4,30	5,00	4,10	4,25	4,55

4	2000м	12,0	12,5	14,0	11,3	12,3	13,3	11,2	11,4	13,0
5	Прыжки в длину	375	340	310	380	345	315	385	355	320
6	Прыжки в высоту	110	105	100	115	110	105	117	112	110
7	Метание гранаты 500 г	20	16	14	21	17	15	23	18	16
8	Отжимание в упоре лежа	14	12	8	16	14	10	17	15	12
9	Упражнения для мышц брюшного пресса	32	25	18	33	25	20	35	27	20
10	Марш - бросок 3 км	21	22	24	20	21	23	19	20	22-30

Учебные нормативы по физической культуре для юношей

№ п/п	Нормативы	1			2			3		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег 100м	14,9	15,3	15,9	14,8	15,0	15,7	14,7	14,8	15,4
2	Бег 800м	2,45	2,55	3,05	2,35	2,45	2,55	2,30	2,35	2,45
3	Бег 1000м	3,30	3,4	3,5	3,35	3,3	3,4	3,10	3,2	3,30
4	Бег 3000м	13,5	14,3	16,0	13,4	14,1	15,3	13,2	14,3	15
5	Прыжки в длину	430	400	380	440	410	390	450	420	400
6	Прыжки в высоту	120	115	110	125	120	115	127	122	117
7	Метание гранаты 700 г	29	25	23	32	28	25	34	32	27
8	Отжим в упоре лежа	20	17	15	23	20	17	25	23	20
9	Подтягивание в висе	8	7	6	11	10	7	12	9	7
10	Упражнения для мышц брюшного пресса	4	3	2	5	4	3	6	5	4
11	Марш - бросок 3 км	30	35	36	31	34	35	30	31	34

Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п/п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Утверждена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование профиль «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности» № 125 от 22.02.2018 г.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин № 8 от 25 марта 2021 г.	25.03.2021 г.
2.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от 05 мая 2022 г.	05.05.2022 г.
3.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от 22 мая 2023 г.	22.05.2023 г.
4.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 11 от 28 мая 2024 г.	28.05.2024 г.
	Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры в связи с актуализацией ОПОП	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-	27.08.2024 г.

		экономических дисциплин № 1 от 27августа 2024 г.	
--	--	--	--