

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 23.06.2025 15:23:45  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559f69e7

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

Согласовано  
деканом факультета истории, политологии и  
права  
« 14 » апреля 2025 г.  
Багдасарян В.Э./

**Рабочая программа дисциплины**  
Легкая атлетика

**Направление подготовки**  
46.03.01 История

**Профиль:**  
Исторические науки

**Квалификация**  
Бакалавр

**Форма обучения**  
Очная

Согласовано учебно-методической  
комиссией  
кафедры физического воспитания  
Протокол « 7 » апреля 2025 г. № 8  
Председатель УМКом Разова Е.В./

Рекомендовано  
кафедрой физического воспитания  
Протокол « 31 » марта 2025 г. № 8  
Заведующий кафедрой Разова Е.В./

Москва  
2025

Автор-составитель:  
Успенская Ирина Михайловна, старший преподаватель

Рабочая программа дисциплины «Легкая атлетика» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 46.03.01 История, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ России от 08.10.2020 г. № 1291.

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

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

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

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

### **1.1. Цели и задачи дисциплины**

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

**Задачи дисциплины:**

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

### **1.2. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины выпускник должен овладеть следующими компетенциями:

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

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

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

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

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

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

### 3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объём дисциплины

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

**Форма промежуточной аттестации:** зачет в 2,4,6 семестрах.

#### 3.2. Содержание дисциплины

| Наименование разделов (тем)<br>Дисциплины с кратким содержанием                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Кол-во часов |                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Лекции       | Практические занятия |
| <b>Практический раздел.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |              |                      |
| <b>Легкая атлетика:</b><br>-развитие скоростно-силовых качеств;<br>-развитие ловкости, гибкости, координации движений;<br>- развитие общей выносливости;<br>- совершенствование приобретенных физических качеств в условиях соревнований;<br>- развитие силовой выносливости;<br>- выполнение обязательных контрольных нормативов по легкой атлетике;<br>- совершенствование скоростно-силовых качеств в спринте, в прыжках и играх;<br>- развитие общей выносливости в беге на средние дистанции;<br>- совершенствование скоростно-силовых качеств;<br>- совершенствование ловкости и координации движений;<br>- совершенствование силовой выносливости;<br>- выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике. | -            | 72                   |
| <b>Специализация по легкой атлетике:</b><br>- изучение техники упражнений легкой атлетики;<br>- развитие спортивно-технических умений и навыков в процессе занятий легкой атлетикой;<br>- совершенствование приобретенных знаний и навыков в легкой атлетике;<br>- совершенствование приобретенных умений и навыков в легкой атлетике;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | -            | 72                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование основных физических качеств, спортивно-технических умений и навыков;</li> <li>- совершенствование общей выносливости;</li> <li>- совершенствование техники упражнений легкой атлетики;</li> <li>- совершенствование основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости;</li> <li>- выполнение контрольных заданий по легкой атлетике.</li> </ul> |   |            |
| <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение и совершенствование профессионально-прикладных знаний, умений и навыков в процессе учебных занятий;</li> <li>- выполнение заданий по профессионально-прикладной физической подготовке в процессе учебных занятий</li> </ul>                                                                                        | - | 36         |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   | <b>180</b> |

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| Темы для самостоятельного изучения                                                                                                                        | Изучаемые вопросы                                                                                                                                           | Кол-во часов | Формы самостоятельной работы               | Методическое обеспечение                   | Формы отчётности     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------|
| Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих учителей.                                                                                        | Легкая атлетика, профессионально-прикладная физическая подготовка, Физическое развитие, Роль физической подготовки в профессиональной деятельности учителя. | 8            | Написание реферата, подготовка презентации | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация |
| Роль легкой атлетики и спорта в повышении устойчивости организма человека к психологическому стрессу, умственному перенапряжению, различным заболеваниям. | Самоконтроль, умственное переутомление, физическое переутомление, закаливание, стресс, физическое здоровье человека.                                        | 8            | Написание реферата, подготовка презентации | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация |

|                                                                                                                            |                                                                                                                                                                               |    |                                            |                                            |                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------|
| Формирование здорового образа и стиля жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.                                   | Физическая нагрузка, распорядок дня, здоровье, режим питания, закаливание.                                                                                                    | 14 | Написание реферата, подготовка презентации | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, устный опрос, презентация |
| Роль движений в жизни человека. Закономерности образования двигательных навыков.                                           | Движение, двигательное умение, двигательный навык, стадии формирования двигательного навыка.                                                                                  | 12 | Написание реферата, подготовка презентации | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, устный опрос, презентация |
| Возрастные особенности развития детей школьного возраста и влияние физических упражнений на динамику возрастного развития. | Возрастные особенности развития детей школьного возраста, влияние физических упражнений на динамику возрастного развития, темпы роста организма ребенка, физическое развитие. | 12 | Написание реферата, подготовка презентации | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, устный опрос, презентация |
| Общая физическая                                                                                                           | Общая физическая                                                                                                                                                              | 8  | Написание реферата, подготовка презентации | Учебно-методическое                        | Реферат, устный                    |

|                                                                                      |                                                                                                                                                                 |    |                                            |                                            |                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------|
| подготовка студентов в системе легкой атлетики вузов.                                | подготовка, специальная физическая подготовка, легкая атлетика, задачи легкой атлетики, методические принципы легкой атлетики, основы обучения движениям.       |    |                                            | обеспечение дисциплины                     | опрос, презентация                 |
| Легкая атлетика в профессиональной деятельности специалиста.                         | Легкая атлетика, профессионально-прикладная физическая подготовка, физическое развитие, роль физической подготовки в профессиональной деятельности специалиста. | 12 | Написание реферата, подготовка презентации | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, устный опрос, презентация |
| Профилактика заболеваний (на примере своего заболевания) средствами легкой атлетики. | Характеристика заболевания, возможность профилактики, недельный план занятий, план-график занятий на длительное время.                                          | 12 | Написание реферата, подготовка презентации | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, устный опрос, презентация |
| Легкая атлетика как социальный феномен общества                                      | Легкая атлетика как социальный феномен общества,                                                                                                                | 10 | Написание реферата, подготовка презентации | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, устный опрос, презентация |



|                                                                |                                                                                                                                 |    |                                            |                                            |                                    |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------|
|                                                                | основа законодательства РФ о физической культуре и спорте, сущность физической культуры и спорта, ценности физической культуры. |    |                                            |                                            |                                    |
| Основные этапы развития физической культуры и спорта в стране  | Легкая атлетика, спорт, система физической культуры и спорта, этапы развития легкой атлетики в России.                          | 8  | Написание реферата, подготовка презентации | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, устный опрос, презентация |
| Деятельная сущность легкой атлетики в разных сферах жизни      | Легкая атлетика, самостоятельная спортивная деятельность, средства легкой атлетики, здоровый стиль жизни                        | 10 | Написание реферата, подготовка презентации | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, устный опрос, презентация |
| Легкая атлетика как учебная дисциплина высшего педагогического | Назначение легкой атлетики как учебной дисциплины и части культуры.                                                             | 10 | Написание реферата, подготовка презентации | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, устный опрос, презентация |

|                                                           |                                                                                                                                                                                   |            |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|--|--|
| образования и всестороннего развития будущего специалиста | Легкая атлетика как процесс воспитания и развития физических возможностей. Виды легкоатлетической подготовки. Организация занятий легкой атлетикой в образовательных учреждениях. |            |  |  |  |
| <b>Итого:</b>                                             |                                                                                                                                                                                   | <b>124</b> |  |  |  |

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

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

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

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

| Оцениваемые компетенции | Уровень сформированности | Этап формирования                                        | Описание показателей                                                                                                                       | Критерии оценивания   | Шкала оценивания                                             |
|-------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------|
| УК-7                    | Пороговый                | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа | <b>Знать:</b><br>- основные теоретические положения организации занятий легкой атлетикой среди молодежи;<br>- роль физической культуры для | Устный опрос, реферат | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания реферата |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  | <p>повышения возможностей организма при выполнении профессиональных обязанностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышенное качество знаний основных теоретических положений организации физического воспитания молодежи;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять нормативные документы по физической подготовке в процессе решения практических задач;</li> <li>- планировать самостоятельную работу в рамках проблематики данного курса;</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими</li> </ul> |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|  |             |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                    |                                                                                              |
|--|-------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |             |                                                            | упражнениями<br>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;<br>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий легкой атлетикой;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                    |                                                                                              |
|  | Продвинутый | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <b>Знать:</b><br>- основные теоретические положения организации занятий легкой атлетикой среди молодежи;<br>- роль легкой атлетики для повышения возможностей организма при выполнении профессиональных обязанностей;<br>- повышенное качество знаний основных теоретических положений организации занятий легкой атлетикой среди молодежи;<br>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;<br>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;<br>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями | Устный опрос, реферат, презентация | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания презентации |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  | <p>различной направленности.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять нормативные документы по физической подготовке в процессе решения практических задач;</li> <li>- планировать самостоятельную работу в рамках проблематики данного курса;</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий легкой атлетикой;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками методами и приемами легкой атлетики в социально-педагогической деятельности;</li> <li>- навыками организации</li> <li>- мероприятий по физкультуре и спорту.</li> </ul> |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

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

#### Шкала оценивания устного опроса

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

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «1 балл» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом. |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Шкала оценивания презентации

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

### 5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

#### Примерные темы устного опроса

##### Тема 1

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

8. Основы организации легкой атлетики в вузе.

#### **Тема 2**

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

#### **Тема 3**

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

#### **Тема 4**

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

#### **Примерные темы рефератов**

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

#### **Примерный перечень тем презентаций**

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

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

Выполнение контрольных нормативов:  
Легкая атлетика - юноши



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

Легкая атлетика – девушки

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

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

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

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

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

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

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

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

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

##### **Легкая атлетика (юноши):**

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

##### **Легкая атлетика (девушки):**

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

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

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

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

**Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины**

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

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

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.**

### **6.1. Основная литература**

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

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

## **6.2. Дополнительная литература**

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

## **6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

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

10. Результаты текущих спортивных мероприятий;
11. Турнирная таблица спартакиады среди факультетов и институтов;
12. Анонсы обзорных экскурсий в музеи министерства спорта РФ.

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

## **8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Лицензионное программное обеспечение:**

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

### **Информационные справочные системы:**

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

### **Профессиональные базы данных:**

[fgosvo.ru](http://fgosvo.ru) – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Федеральный портал Российское образование

### **Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:**

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей),

7-zip,

Google Chrome

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

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

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

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

- спортивный зал, спортивное снаряжение и инвентарь.