

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 04.08.2025 11:30:03
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559fc69e2

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

Согласовано
деканом лингвистического факультета
« 14 » апреля 2025 г.
С.Н. Вековищева
/Вековищева С.Н./

Рабочая программа дисциплины
Легкая атлетика

Направление подготовки
45.03.02 Лингвистика

Профиль:
Цифровая лингвистика (английский язык+ китайский язык)

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

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

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

Москва
2025

Автор-составитель:
Чибриков Эдуард Алексеевич, старший преподаватель

Рабочая программа дисциплины «Легкая атлетика» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ России от 12.08.2020 № 969.

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 ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	6
5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	10
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.	22
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....	24
8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	24
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	24

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цели и задачи дисциплины

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

Задачи дисциплины:

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

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен овладеть следующими компетенциями:

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в «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
Контактная работа:	180,6
Практические занятия	180
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,6
Зачет	0,6
Самостоятельная работа	124
Контроль	23,4

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

3.2. Содержание дисциплины

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

- совершенствование основных физических качеств, спортивно-технических умений и навыков; - совершенствование общей выносливости; - совершенствование техники упражнений легкой атлетики; - совершенствование основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости; - выполнение контрольных заданий по легкой атлетике.		
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) - обучение и совершенствование профессионально-прикладных знаний, умений и навыков в процессе учебных занятий; - выполнение заданий по профессионально-прикладной физической подготовке в процессе учебных занятий	-	36
Итого:		180

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Формирование здорового образа и стиля жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.	Физическая нагрузка, распорядок дня, здоровье, режим питания, закаливание.	14	Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях. Подготовка реферата. Изучение основных понятий по дисциплине «Легкая атлетика»	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, презентация
Роль движений в жизни человека. Закономерности образования двигательных навыков.	Движение, двигательное умение, двигательный навык, стадии формирования двигательного навыка.	12	Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях. Подготовка реферата. Изучение основных понятий по дисциплине «Легкая атлетика»	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, презентация
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	Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях. Подготовка реферата. Изучение основных понятий по дисциплине «Легкая атлетика»	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, презентация
Общая физическая	Общая физическая	8	Составление плана устного ответа,	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.		изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях. Подготовка реферата. Изучение основных понятий по дисциплине «Легкая атлетика»	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	Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях. Подготовка реферата. Изучение основных понятий по дисциплине «Легкая атлетика»	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, презентация
Профилактика заболеваний (на примере своего заболевания) средствами легкой атлетики.	Характеристика заболевания, возможность профилактики, недельный план занятий, план-график занятий на длительное время.	12	Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях. Подготовка реферата. Изучение основных понятий по дисциплине «Легкая атлетика»	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, презентация
Легкая атлетика как социальный феномен общества	Легкая атлетика как социальный феномен общества,	10	Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, презентация

	основа законодательства РФ о физической культуре и спорте, сущность физической культуры и спорта, ценности физической культуры.		содержащейся в учебных пособиях. Подготовка реферата. Изучение основных понятий по дисциплине «Легкая атлетика»		
Основные этапы развития физической культуры и спорта в стране	Легкая атлетика, спорт, система физической культуры и спорта, этапы развития легкой атлетики в России.	8	Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях. Подготовка реферата. Изучение основных понятий по дисциплине «Легкая атлетика»	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, презентация
Деятельная сущность легкой атлетики в разных сферах жизни	Легкая атлетика, самостоятельная спортивная деятельность, средства легкой атлетики, здоровый стиль жизни	10	Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях. Подготовка реферата. Изучение основных понятий по дисциплине «Легкая атлетика»	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, презентация
Легкая атлетика как учебная дисциплина высшего педагогического	Назначение легкой атлетики как учебной дисциплины и части культуры.	10	Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в	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.		учебных пособиях. Изучение основных понятий по дисциплине «Легкая атлетика»		
Итого:		124			

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

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

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

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

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

			повышения возможностей организма при выполнении профессиональн ых обязанностей; - повышенное качество знаний основных теоретических положений организации физического воспитания молодежи; - влияние оздоровительны х систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональн ых заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительн ости жизни; - способы контроля и оценки индивидуальног о физического развития и физической подготовленнос ти; - правила и способы планирования системы индивидуальны х занятий физическими упражнениями различной направленности . Уметь: - применять нормативные документы по		
--	--	--	--	--	--

			физической подготовке в процессе решения практических задач; - планировать самостоятельну ю работу в рамках проблематики данного курса; - выполнять индивидуально подобранные		
--	--	--	--	--	--

			комплексы оздоровительной гимнастики - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий легкой атлетикой;		
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знать: - основные теоретические положения организации занятий легкой атлетикой среди молодежи; - роль легкой атлетики	Устный опрос, реферат, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации

			для повышения возможностей организма при выполнении профессиональных обязанностей; - повышенное качество знаний основных теоретических положений организации занятий легкой атлетикой среди молодежи; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Уметь: - применять нормативные документы по физической		
--	--	--	---	--	--

			подготовке в процессе решения практических задач; - планировать самостоятельную работу в рамках проблематики данного курса; выполнять индивидуальную подборку комплексов оздоровительной гимнастики - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных		
--	--	--	--	--	--

			формах занятий легкой атлетикой; Владеть: - навыками методами и приемами легкой атлетики в социально- педагогической деятельности; - навык ами орган изаци и - мероприятий по физкультуре и спорту.		
--	--	--	---	--	--

Шкала оценивания рефератов

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

Итого максимальное количество баллов: 10

Шкала оценивания устного опроса

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

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

Шкала оценивания презентации

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

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

Примерные темы устного опроса

Тема 1

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

Тема 2

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

2. Здоровый образ жизни студента.
3. Содержательные характеристики, составляющие здоровый образ жизни.
4. Организация режима питания.
5. Организация двигательной активности.
6. Личная гигиена и закаливание.

Тема 3

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

Тема 4

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

Примерные темы рефератов

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

Примерный перечень тем презентаций

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

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

Выполнение контрольных нормативов:
Легкая атлетика - юноши

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

Легкая атлетика – девушки

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Легкая атлетика (юноши):

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

Легкая атлетика (девушки):

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

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

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

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

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

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

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

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

6.1. Основная литература

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

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

6.2. Дополнительная литература

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

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

10. Результаты текущих спортивных мероприятий;
11. Турнирная таблица спартакиады среди факультетов;
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 – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

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

www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей),

7-zip,

Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

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

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

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

- спортивный зал, спортивное снаряжение и инвентарь.