



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 16E774D691E6E8BB43B90C453EDF6726  
Владелец: И.О. Пономаренко  
Должность: И.о. директора Филиала  
E-mail: pedagogkmv@sspi.ru  
Организация: Филиал СГПИ в г. Железноводске  
Дата подписания: 30.08.2023  
Действителен: с 09.11.2022 до 09.11.2025

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

бюджетного образовательного учреждения высшего образования

«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»  
в г. Железноводске



Т.А. Пономаренко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Б1.О.03.ДВ.01.02

(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность профили "Дошкольное образование" и "Начальное образование"

Форма обучения Очная

Срок освоения ОПОП 5 лет

Год начала обучения 2023

Заведующей кафедрой \_\_\_\_\_/М.Н. Арутюнян/

Декан факультета \_\_\_\_\_/Э.С. Таболова/

Железноводск, 2023 г.

---

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с учебным планом по соответствующей образовательной программе

Автор-разработчик

Ярлыкова О.В. доцент кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин

*ФИО, должность, ученая степень, звание*

«Согласовано»



«Согласовано»

Заведующий выпускающей кафедрой

Бережнова О.В., доцент, кандидат пед. наук

*ФИО, ученая степень, звание, подпись*

«22» мая 2023 г.



Библиотекарь

Кiryushkina С.А.,

*ФИО, подпись*

«22» мая 2023 г.

---

## Содержание

1. Цель и задачи дисциплины .....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине.....	4
4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	5
5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий.....	5
6. Контроль качества освоения дисциплины .....	7
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	9
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы.....	9
9. Планируемые результаты обучения по дисциплине.....	11
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	12
Лист изменений рабочей программы дисциплины .....	32

## 1. Цель и задачи дисциплины.

Целью дисциплины «Легкая атлетика» является развитие способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Учебные задачи дисциплины:

- принятие оздоровительного, образовательного и воспитательного значения легкоатлетических упражнений на организм занимающихся, основы организации занятий легкой атлетикой;
- определение личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;
- умение отбирать и формировать комплексы легкоатлетических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма, на укрепление здоровья, формирование осанки.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Легкая атлетика» относится к обязательной части Блока 1 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
<i>Универсальные компетенции</i>		
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
	УК-7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

## 4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов, включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры				
			2	3	4	5	6
Контактные часы	<b>Всего:</b>	165,5	32,3	32	32,3	32	36,3
	Лекции (Лек)						
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (Пр/Сем)	164	32	32	32	32	36
	Лабораторные занятия (Лаб)						
	Индивидуальные занятия (ИЗ)						
Промежуточная аттестация	Зачет	1,5	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
	Консультация к экзамену (Конс)						
	Курсовая работа (Кр)						
Самостоятельная работа студентов (СР)		163,1	31,7	32	31,7	32	35,7
Подготовка к экзамену (Контроль)							
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет		зачет		зачет
<b>Общая трудоемкость (по плану)</b>		<b>328</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>72</b>

### 5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий

Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	СРС	Всего	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
<b>Семестр 2</b>							
Раздел Легкая атлетика. Беседа по ТБ Тема 1. Общефизическая подготовка легкоатлета (специальные силовые упражнения, на гибкость).		2		8	10	УК-7.1 УК-7.2	Практические занятия
Тема 2. Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Кросс 1000м		6		6	12	УК-7.1 УК-7.2	Практические занятия
Тема 3. Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Кросс 2000м		6,3		6	12	УК-7.1, УК-7.2	Практические занятия
Тема 4. Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Кросс 3000м		6		6	12	УК-7.1, УК-7.2	Практические занятия
Тема 5. Марш-бросок 5000м.		6		4	10	УК-7.1, УК-7.2	Практические занятия
Тема 6. Прыжки в высоту способом «перешагивания» Подвижные игры с бегом, прыжками.		6		2	10	УК-7.1, УК-7.2	Практические занятия

Форма промежуточной аттестации (зачет)					0,3	УК-7	зачет
<b>Всего за семестр:</b>		<b>32,3</b>		<b>31,7</b>	<b>64</b>		
<b>Семестр 3</b>							
Тема 1. Беседа по ТБ Специальные беговые упражнения легкоатлета. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места		6		6	12	УК-7.1 УК-7.2	Практические занятия
Тема 2. Тестирование: ОФП Бег 30м, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, бег 500м (дев.), 1000м (юн.).		2		6	8	УК-7.1 УК-7.2	Практические занятия
Тема 3. Бег на короткие дистанции 100м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		10		6	16	УК-7.1 УК-7.2	Практические занятия
Тема 4. Бег на короткие дистанции 200м, 400м. Метание гранаты с места, с разбега.		10		6	16	УК-7.1 УК-7.2	Практические занятия
Тема 5. Общефизическая подготовка. Подвижные игры.		4		8	12	УК-7.1 УК-7.2	Практические занятия
<b>Всего за семестр:</b>		<b>32</b>		<b>32</b>	<b>64</b>		
<b>Семестр 4</b>							
Тема 1. Общефизическая подготовка легкоатлета (специальные силовые упражнения, на гибкость).		4		8	12	УК-7.1 УК-7.2	Практические занятия
Тема 2. Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Кросс 1000м		6		6	12	УК-7.1 УК-7.2	Практические занятия
Тема 3. Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Кросс 2000м		6		6	12	УК-7.1, УК-7.2	Практические занятия
Тема 4. Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Кросс 3000м		8		6	14	УК-7.1, УК-7.2	Практические занятия
Тема 5. Марш-бросок 5000м.		6		4	10	УК-7.1, УК-7.2	Практические занятия
Тема 6. Тестирование. Бег 30м, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, бег 500м (дев.), 1000м (юн.).		2		2	4	УК-7.1, УК-7.2	Практические занятия
Форма промежуточной аттестации (зачет)					0,3	УК-7	зачет
<b>Всего за семестр:</b>		<b>32</b>		<b>31,7</b>	<b>64</b>		
<b>Семестр 5</b>							
Тема 1. Беседа по ТБ. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Бег на короткие		4		4	8	УК-7.1 УК-7.2	Практические занятия

дистанции (30м, 60м). Прыжки со скакалкой. Подвижные игры.						
Тема 2. Специальные беговые упражнения. Бег 100м. Прыжки в длину с места. Силовые упражнения.		6		6	12	УК-7.1 УК-7.2 Практические занятия
Тема 3. Тестирование.		2		8	10	УК-7.1 УК-7.2 Практические занятия
Тема 4. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» Кросс 1000м.		8		4	12	УК-7.1 УК-7.2 Практические занятия
Тема 5. Метание гранаты с разбега. Кросс 2000м.		8		4	12	УК-7.1 УК-7.2 Практические занятия
Тема 6. Кросс 3000м.		4		6	10	УК-7.1 УК-7.2 Практические занятия
<b>Всего за семестр:</b>		<b>32</b>		<b>32</b>	<b>64</b>	
<b>Семестр 6</b>						
Тема 1. Беседа по ТБ. Специальные упражнения легкоатлета. Подвижные игры с бегом, прыжками.		2		6	8	УК-7.1 УК-7.2 Практические занятия
Тема 2.. Общефизическая подготовка (силовые упражнения, прыжки со скакалкой)		4		6	10	УК-7.1 УК-7.2 Практические занятия
Тема 3. Прыжки в высоту способом «перешагивания». Подвижные игры.		6		2	8	УК-7.1 УК-7.2 Практические занятия
Тема 4. Бег на короткие дистанции.		4		4	8	УК-7.1 УК-7.2 Практические занятия
Тема 5. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».		6		5,7	11,7	УК-7.1 УК-7.2 Практические занятия
Тема 6. Метание гранаты с разбега.		6		6	12	УК-7.1 УК-7.2 Практические занятия
Тема 7. Кроссовая подготовка.		6		6	12	УК-7.1 УК-7.2 Практические занятия
Тема 8. Тестирование		2			2	УК-7.1 УК-7.2 Практические занятия
Форма промежуточной аттестации (зачет)					0,3	УК-7 зачет
<b>Всего за семестр:</b>		<b>36</b>		<b>35,7</b>	<b>72</b>	
<b>Итого:</b>		<b>164</b>		<b>162,5</b>	<b>328</b>	

Планы проведения учебных занятий отражены в методических материалах (Приложение 1.).

### **6. Контроль качества освоения дисциплины**

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о

формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

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

<b>Уровень сформированности компетенции</b>			
<b>не сформирована</b>	<b>сформирована частично</b>	<b>сформирована в целом</b>	<b>сформирована полностью</b>
<b>«Не зачтено»</b>	<b>«Зачтено»</b>		
<b>«Неудовлетворительно»</b>	<b>«Удовлетворительно»</b>	<b>«Хорошо»</b>	<b>«Отлично»</b>
<b>Описание критериев оценивания</b>			
<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- существенные пробелы в знаниях учебного материала;</li> <li>- допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий;</li> <li>- непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета;</li> <li>- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;</li> <li>- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.</li> </ul>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знания теоретического материала;</li> <li>- неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов;</li> <li>- неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы;</li> <li>- недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины;</li> <li>- умение без грубых ошибок решать практические задания.</li> </ul>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала;</li> <li>- твердые знания теоретического материала.</li> <li>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития;</li> <li>- правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы;</li> <li>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;</li> <li>- владение основной литературой, рекомендованной программой</li> </ul>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала;</li> <li>- полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;</li> <li>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;</li> <li>- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора;</li> <li>- умение решать практические задания;</li> <li>- наличие собственной</li> </ul>



		дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
--	--	---	--

## 7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

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

Полный комплект методических документов размещен на ЭИОС Филиала СГПИ в г. Железноводске.

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

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с электронным учебником, со словарями и справочниками, нормативными документами, архивными и др. выполнение индивидуальных заданий; подготовка к практическим занятиям и др.

## 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

*Основная литература:*

1)Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518851>

2)Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515004>

*Дополнительная литература:*

1)Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688>

2)Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN

978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].  
— URL: <https://urait.ru/bcode/518911>

*Периодические издания:*

1) Научно-теоретический журнал: «Теория и практика физической культуры и спорта»

Интернет-ресурсы:

#### Электронные библиотечные системы

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	ЭБС «Юрайт»	<a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a>
2.	ЭБС «Юрайт» (раздел «Легендарные книги»)	<a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a>
3.	Электронно-библиотечная система «Лань»	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>
4.	ЭБС «Айбукс.py/ibooks.ru»	<a href="http://ibooks.ru">http://ibooks.ru</a>

#### Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации	<a href="https://minobrnauki.gov.ru/">https://minobrnauki.gov.ru/</a>
2.	Официальный сайт Министерства образования Ставропольского края	<a href="http://www.stavminobr.ru/">http://www.stavminobr.ru/</a>
3.	Федеральный портал «Российское образование»	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
4.	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	<a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>
5.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
6.	Российская государственная библиотека	<a href="http://www.rsl.ru/">http://www.rsl.ru/</a>
7.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
8.	Учреждение Российской академии образования. Научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского	<a href="http://www.gnpbu.ru/">http://www.gnpbu.ru/</a>
9.	Сайт Екатерины Кисловой	<a href="http://ekislova.ru/">http://ekislova.ru/</a>
10.	Справочный портал «Энциклопедиум: энциклопедии, словари, справочники»	<a href="http://enc.biblioclub.ru/">http://enc.biblioclub.ru/</a>
11.	Справочно-информационный портал «ГРАМОТА.РУ»	<a href="http://gramota.ru/slovari/online/#3">http://gramota.ru/slovari/online/#3</a>
12.	Сайт «СЛОВАРИ.РУ»	<a href="https://www.slovari.ru/start.aspx?s=0&amp;p=3050">https://www.slovari.ru/start.aspx?s=0&amp;p=3050</a>
13.	Развитие личности: журнал (входит в перечень ВАК)	<a href="http://rl-online.ru/">http://rl-online.ru/</a>
14.	Парламентская библиотека. Федеральное собрание Российской Федерации. Государственная Дума. Официальный сайт [ресурс свободного	<a href="http://www.gosduma.net/analytics/library/">http://www.gosduma.net/analytics/library/</a>

	доступа]	
15	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов [ресурс свободного доступа]	<a href="http://fgosvo.ru/">http://fgosvo.ru/</a>
16	Энциклопедии и справочники интернета [ресурс свободного доступа]	<a href="https://library.mirea.ru/Ресурсы/85">https://library.mirea.ru/Ресурсы/85</a>
17	Словари, энциклопедии и справочники онлайн [ресурс свободного доступа]	<a href="https://slovaronline.com/">https://slovaronline.com/</a>
18	«Научный архив» ГПНТБ, РГБ проект Министерства Образования и науки Российской Федерации	<a href="http://научныйархив.рф">http://научныйархив.рф</a>
19	Электронная база данных «Университетская информационная система РОССИЯ» (УИС РОССИЯ)	<a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a>
20	Электронная база данных обзор СМИ Polpred.com [ресурс свободного доступа]	<a href="http://polpred.com/">http://polpred.com/</a>
21	Журнальный зал: литературный интернет-проект [ресурс свободного доступа]	<a href="http://magazines.russ.ru">http://magazines.russ.ru</a>

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя. По заявке устанавливается мобильный комплект (ноутбук, проектор, экран, колонки).

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

Компьютерное оборудование оснащено комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система (возможны следующие варианты: «Microsoft Windows», «Linux»).
2. Пакеты ПО общего назначения (возможны следующие варианты: «Microsoft Office», «LibreOffice», «ApacheOpenOffice», «МойОфис Образование»).
3. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF файлов (возможны следующие варианты: «AdobeAcrobatReader DC», «Sumatra PDF»).
4. Приложение, позволяющее сканировать и распознавать текстовые документы (возможны следующие варианты: «ABBYY FineReader», «WinScan2PDF»).
5. Программа-файловый архиватор (возможны следующие варианты: «7-zip», «WinRAR»).
6. Программа для организации и проведения тестирования (возможны следующие варианты: «Айрен», «Mytest X»).
7. Программа просмотра интернет-контента (браузер) (возможен следующий вариант: «Yandex»).
8. Антивирусная программа «Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса».

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

**1. Планы практических занятий и методические рекомендации**

Раздел Легкая атлетика. Беседа по ТБ

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

Тема 2. Кроссовая подготовка.

Специальные беговые упражнения легкоатлета. Кросс 1000м

Тема 3. Кроссовая подготовка.

Специальные беговые упражнения легкоатлета. Кросс 2000м

Тема 4. Кроссовая подготовка.

Специальные беговые упражнения легкоатлета. Кросс 3000м

Тема 5. Марш-бросок 5000м.

Тема 6. Прыжки в высоту способом «перешагивания»

Подвижные игры с бегом, прыжками.

Форма промежуточной аттестации  
(зачет)

Семестр 3

Тема 1. Беседа по ТБ

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

Тема 2. Тестирование: ОФП

Бег 30м, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, бег 500м (дев.), 1000м (юн.).

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

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

Тема 5. Общефизическая подготовка. Подвижные игры.

Семестр 4

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

Тема 2. Кроссовая подготовка.

Специальные беговые упражнения легкоатлета. Кросс 1000м

Тема 3. Кроссовая подготовка.

Специальные беговые упражнения легкоатлета. Кросс 2000м

Тема 4. Кроссовая подготовка.

Специальные беговые упражнения легкоатлета. Кросс 3000м

Тема 5. Марш-бросок 5000м.

Тема 6. Тестирование. Бег 30м, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, бег 500м (дев.), 1000м (юн.).

Форма промежуточной аттестации  
(зачет)

Семестр 5

Тема 1. Беседа по ТБ.

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

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

Тема 3. Тестирование.

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

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

Тема 6. Кросс 3000м.

Семестр 6

Тема 1. Беседа по ТБ.

Специальные упражнения легкоатлета.

Подвижные игры с бегом, прыжками.

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

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

Тема 5. Метание гранаты с разбега.

Тема 6. Кроссовая подготовка.

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

Тема 8. Тестирование

### **Методические рекомендации к практическим занятиям**

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

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

#### **Индивидуальная работа студента**

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

Методика проведения занятия

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

#### **Работа в группах**

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

Методика проведения занятия

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

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

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

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

Обобщенная структура работы

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

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

**Оценочные материалы по дисциплине «Общая физическая подготовка»**

**1. Оценочные материалы для текущего контроля**

**1. Легкая атлетика**

Тестирование общефизической подготовки:

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

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

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

Бег 100м,

Кросс 500м, 1000м.

Прыжки в длину с разбега.

Метание гранаты.

Прыжки в высоту способом перешагивания

**Критерии оценки:**

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

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

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

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

**2.Оценочные материалы для промежуточной аттестации**

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

Бег на короткие дистанции 30м, 100м

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

Прыжки в длину с места,

Прыжки в длину с разбега

Метание гранаты с разбега

Прыжки в высоту с бокового разбега способом перешагиванием

**2.1 Примерный перечень упражнений для зачета**

**Контрольные нормативы**

**Тестирование:**

бег 30м,

челночный бег 3x10м,

прыжок в длину с места,

прыжки со скакалкой (1мин),

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

поднимание туловища из положения лежа (1мин)

Кросс 500м, 1000м

**Контрольные нормативы:**

Бег 100м

Кросс, 2000м,3000м

Прыжки в длину с места, с разбега

Метание гранаты с разбега

Прыжки в высоту с бокового разбега

**Критерии оценки:**

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<b>Мужчины</b>					
Бег 30 м (с)	4,3	4,7	5,0	5,2	5,5
Челночный бег 3x10 м (с)	7,2	7,5	8,0	8,3	8,5
6-минутный бег (м)	15,00	13,50	12,00	11,00	10,00
Прыжок в длину с места	240	230	220	210	200
Подтягивание в висе	15	12	10	8	5
Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	15	10	7	5	3
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	10	7	5
Прыжки через скакалку	230	210	190	170	150и<
<b>Женщины</b>					
Бег 30 м (с)	4,8	5,3	6,0	6,5	7,0
Челночный бег 3x10 м (с)	8,4	8,7	9,0	9,3	9,5
6-минутный бег (м)	13,00	12,00	10,00	9,00	8,00
Прыжок в длину с места	190	180	170	160	150
Подтягивание, в висе лёжа (перекладина на высоте 90-100 см)	20	15	10	6	4
Поднимание туловища из положения, лёжа на спине или то же за 1 мин (кол-во раз)	60 40	50 35	40 30	30 25	20 20
Сгибание и разгибание рук в упоре о скамейку (кол-во раз)	17	14	11	8	5
Прыжки через скакалку	180	160	140	120	100и<

**Учебные нормативы по физической культуре для девушек**

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



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

### Учебные нормативы по физической культуре для юношей

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

## Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п/п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Утверждена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование профили "Дошкольное образование" и "Начальное образование" №125 от 22.02.2018 г.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от «05» мая 2022 г.	05.05.2022 г.
2.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от «22» мая 2023 г.	22.05.2023 г.