



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 23D16332  
Владелец: Кафедра физического воспитания  
Должность: И.о. ректора  
E-mail: kuleshin.mg@sspai.ru  
Организация: ГБОУ ВО СПИ  
Дата подписания: 19.05.2023  
Действителен: с 04.05.2023 до 04.05.2026

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

Р.Р. Магомедов

протокол №

от

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Легкая атлетика

(наименование учебной дисциплины)

**Уровень основной образовательной программы**

бакалавриат

**Направление(я) подготовки (специальность)**

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

**Форма обучения** очная

**Срок освоения** 5 лет 0 месяцев

**Кафедра** физического воспитания и адаптивной физической культуры

**Год начала  
подготовки** 2019

Ставрополь, 2023 г.

Программу составил(-и): к.п.н., доцент, Махновская Н.В.

Рабочая программа дисциплины "Легкая атлетика" разработана в соответствии с ФГОС: Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125).

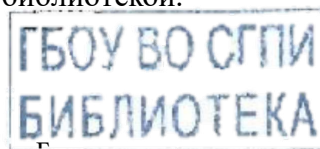
Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного учёным советом вуза от 12.05.2023, протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры от г., протокол № для исполнения в 2023-2024 учебном году.

Зав. кафедрой  Р.Р. Магомедов

Рабочая программа дисциплины согласована с заведующим библиотекой.

Зав. библиотекой  Фролова Т.А.



Срок действия рабочей программы дисциплины: 2023-2024 учебный год.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цель дисциплины

освоение технологии профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики дисциплины «Легкая атлетика», с учетом показателей физического развития и физической подготовленности занимающихся.

## 2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. формирование комплекса знаний, умений и навыков в области легкой атлетики.
2. развитие необходимых двигательных способностей для эффективного изучения техники движений.
3. использовать приобретенные знания в решении конкретных педагогических задач физического воспитания учащихся различных возрастных групп.
4. формирование умений и навыков научно-методической деятельности в области легкой атлетики.
5. формирование способности обучать и правильно строить процесс обучения исходя из конкретных условий.

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП: Б1.О.06.01

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

Атлетическая гимнастика

Бадминтон

Безопасность жизнедеятельности

Биомеханика

Биохимия

Волейбол

Здоровьесберегающие технологии в образовательных учреждениях

Лечебная физическая культура и массаж

Методика обучения физической культуре

Методика оздоровительной физической культуры

Методика спортивной тренировки

Мини-футбол

Музыкально-ритмическое воспитание

Настольный теннис

Общая физическая подготовка допризывника

Оздоровительный фитнес

Олимпийское образование

Организационно-методические основы комплекса ГТО

Организация дополнительного образования в области физической культуры

Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий

Основы военной службы

Социология и правовые основы физической культуры и спорта

Спортивная медицина

Спортивные сооружения

Теория и методика плавания

Теория и методика этноспорта

Теория физической культуры и спорта

Технологии оздоровительной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Туризм и спортивное ориентирование

Физиология физического воспитания и спорта

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
<b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для</b>	<b>УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение</b>

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:	уметь:	владеть:
<p>УК-7.1. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p>УК-7.2. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p>	<p>УК-7.1. оценивать эффективность занятий, анализировать технику упражнений, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения.</p> <p>УК-7.2. формулировать конкретные задачи преподавания легкой атлетики в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий.</p>	<p>УК-7.1. определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>УК-7.2. владеть правилами и способами планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p>

#### 5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетные (-ых) единицы (-ы) (216), включая промежуточную аттестацию.

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Се- местр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
	Неделя		Неделя			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	10	10	20	20	30	30
Практические	26	26	52	52	78	78
Консультации			2	2	2	2
Контактная работа по практике	0,3	0,3	0,5	0,5	0,8	0,8
В том числе инт.	12		20		32	
Итого ауд.	36	36	72	72	108	108
Контактная работа	36,3	36,3	74,5	74,5	110,8	110,8
Сам. работа	35,7	35,7	52	52	87,7	87,7
Часы на контроль			17,5	17,5	17,5	17,5
Итого	72	72	144	144	216	216

6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ) И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Легкая атлетика					
1.1	/Тема/	1	0			
1.2	Тема 1.1 Введение в предмет «Легкая атлетика». /Лек/	1	2	УК-7.1		
1.3	Тема 1.1 Введение в предмет «Легкая атлетика». /Пр/	1	6	УК-7.1		
1.4	Тема 1.1 Введение в предмет «Легкая атлетика». /Ср/	1	8	УК-7.1		
1.5	Тема 1.2 Легкая атлетика в системе занятий по физическому воспитанию /Лек/	1	2	УК-7.1		
1.6	Тема 1.2 Легкая атлетика в системе занятий по физическому воспитанию /Пр/	1	6	УК-7.1		
1.7	Тема 1.2 Легкая атлетика в системе занятий по физическому воспитанию /Ср/	1	8	УК-7.1		
1.8	Тема 2.1. Основы техники легкоатлетических видов (основные понятия). /Лек/	1	2	УК-7.1		
1.9	Тема 2.1. Основы техники легкоатлетических видов (основные понятия). /Пр/	1	6	УК-7.1		
1.10	Тема 2.1. Основы техники легкоатлетических видов (основные понятия). /Ср/	1	8	УК-7.1		
1.11	Тема 2.2. Теория и методика обучения основам техники спортивной ходьбы и бега. /Лек/	1	4	УК-7.1		
1.12	Тема 2.2. Теория и методика обучения основам техники спортивной ходьбы и бега. /Пр/	1	8	УК-7.1		
1.13	Тема 2.2. Теория и методика обучения основам техники спортивной ходьбы и бега. /Ср/	1	11,7	УК-7.1		
1.14	Зачет /КПр/	1	0,3	УК-7.4		
1.15	/Тема/	2	0			
1.16	Тема 2.3. Обучение основам техники спортивной ходьбы и бега. /Лек/	2	2	УК-7.1		
1.17	Тема 2.3. Обучение основам техники спортивной ходьбы и бега. /Пр/	2	6	УК-7.1		
1.18	Тема 2.3. Обучение основам техники спортивной ходьбы и бега. /Ср/	2	6	УК-7.1		
1.19	Тема 2.4. Теория и методика обучения метаниям /Лек/	2	2	УК-7.2		

1.20	Тема 2.4. Теория и методика обучения метаниям /Пр/	2	8	УК-7.1		
1.21	Тема 2.4. Теория и методика обучения метаниям /Ср/	2	8	УК-7.1		
1.22	Тема 2.5. Обучение основам техники метания /Лек/	2	2	УК-7.3		
1.23	Тема 2.5. Обучение основам техники метания /Пр/	2	8	УК-7.3		
1.24	Тема 2.5. Обучение основам техники метания /Ср/	2	8	УК-7.1		
1.25	Тема 2.6. Теория и методика обучения прыжковым видам в легкой атлетике /Лек/	2	4	УК-7.1		
1.26	Тема 2.6. Теория и методика обучения прыжковым видам в легкой атлетике /Пр/	2	8	УК-7.4		
1.27	Тема 2.6. Теория и методика обучения прыжковым видам в легкой атлетике /Ср/	2	8	УК-7.2		
1.28	Тема 2.7. Обучение основам техники прыжков в легкой атлетике /Лек/	2	2	УК-7.2		
1.29	Тема 2.7. Обучение основам техники прыжков в легкой атлетике /Пр/	2	6	УК-7.4		
1.30	Тема 2.7. Обучение основам техники прыжков в легкой атлетике /Ср/	2	6	УК-7.4		
1.31	Тема 3.1. Основы спортивной тренировки /Лек/	2	4	УК-7.3		
1.32	Тема 3.1. Основы спортивной тренировки /Пр/	2	8	УК-7.3		
1.33	Тема 3.1. Основы спортивной тренировки /Ср/	2	8	УК-7.2		
1.34	Тема 3.2. Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике. /Лек/	2	4	УК-7.2		
1.35	Тема 3.2. Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике. /Пр/	2	8	УК-7.3		
1.36	Тема 3.2. Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике. /Ср/	2	8	УК-7.3		
1.37	Контактная работа /КПр/	2	0,5	УК-7.3		
1.38	Консультация /Конс/	2	2	УК-7.1		
1.39	Экзамен /Экзамен/	2	17,5	УК-7.2		

Планы проведения учебных занятий отражены в оценочных материалах (Приложение 2.).

## 7. КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

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

<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 дисциплины;</li> </ul> <p>Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на</p>	<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 обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам;</li> <li>- свободное использование в ответах на вопросы материалов</li> </ul>

		дополнительные вопросы.	рекомендованной основной и дополнительной литературы.
<b>8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>			

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

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

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка реферата; выполнение творческих заданий и проблемных ситуаций; подготовка к коллоквиуму, собеседованию, практическим занятиям; подготовка к зачету и экзамену.

<b>9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b>	
<b>9.1. Рекомендуемая литература</b>	
<b>10.1 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.)</b>	
ЭБС «Лань»	<a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	<a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a>
ЭБС «Юрайт»	<a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a>
ЭБС «Журнальный зал»: русский толстый журнал как эстетический феномен	<a href="https://magazines.gorky.media">https://magazines.gorky.media</a>
«Электронная библиотека ИМЛИ РАН»	<a href="http://biblio.imli.ru">http://biblio.imli.ru</a>
«Электронная библиотека ИРЛИ РАН» (Пушкинский Дом)	<a href="http://lib.pushkinskijdom.ru">http://lib.pushkinskijdom.ru</a>
Научный архив	<a href="https://научныйархив.рф">https://научныйархив.рф</a>
ЭБС «Педагогическая библиотека»	<a href="http://pedlib.ru">http://pedlib.ru</a>
ЭБС «Айбукс.ру»	<a href="https://www.ibooks.ru">https://www.ibooks.ru</a>
Научная электронная библиотека eLibrary.ru	<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>
ЭБС Буконлайн	<a href="https://bookonline.ru">https://bookonline.ru</a>
Научная электронная библиотека «Киберленинка»	<a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a>
Государственная публичная научно-техническая библиотека России. Ресурсы открытого доступа	<a href="http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html">http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html</a>
Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа	<a href="http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php">http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php</a>
<b>10.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы</b>	
Университетская информационная система РОССИЯ	<a href="https://uisrussia.msu.ru">https://uisrussia.msu.ru</a>
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	<a href="http://window.edu.ru/catalog">http://window.edu.ru/catalog</a>
Словари и энциклопедии	<a href="https://dic.academic.ru">https://dic.academic.ru</a>
Педагогическая мастерская «Первое сентября»	<a href="https://fond.1sept.ru">https://fond.1sept.ru</a>
Сайт Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>



Национальная платформа «Открытое образование»	<a href="https://openedu.ru">https://openedu.ru</a>
Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Российское образование. Федеральный портал	<a href="http://edu.ru">http://edu.ru</a>
Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования	<a href="http://fgosvo.ru">http://fgosvo.ru</a>
Единая цифровая коллекция первоисточников научных работ удостоверенного качества «Научный архив»	<a href="https://научныйархив.рф">https://научныйархив.рф</a>
Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»	<a href="https://online.edu.ru">https://online.edu.ru</a>

#### **10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя, техническими и мультимедийными средствами обучения, включенными в локальную сеть вуза и с доступом к информационным ресурсам сети Интернет.

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

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:

1. Пакет программного обеспечения общего назначения Microsoft Office (MS Word, MS Microsoft Excel, MS PowerPoint).

2. Adobe Acrobat Reader.

3. Браузер (Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome, Opera и др.).

4. Программа тестирования Айрен.