Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Баламирзоев Назим Лиодинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 23.10.2026 15:39:44
Уникальный программный ключ:
5cf0d6f89e80f49a334f6a4ba58e91f3326b9926

Министерство науки и высшего образования РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Дагестанский государственный технический университет»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина «Легкая атлетика»
наименование дисциплины по ОПОП

для направления 09.03.03 – «Прикладная информатика»
код и полное наименование направления (специальности)

по профилю «Прикладная информатика в юриспруденции»

факультет Права и управления на транспорте
наименование факультета, где ведется дисциплина

кафедра Прикладной информатики в юриспруденции (ПИвЮ)
наименование кафедры, за которой закреплена дисциплина

Форма обучения очная, заочная, курс 1-3 семестр (ы) 1-6.
очная, очно-заочная, заочная

г. Махачкала, 2021 г.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту – Легкая атлетика» студентов вузов является формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта на предметной основе спортивных и подвижных игр, овладение студентами методикой, принципами и средствами обучения базовым видам легкой атлетики.

Задачами дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту Легкая атлетика» являются:

- уверенное овладение теоретическими основами, методикой и средствами обучения базовым видам легкой атлетики;
- формирование специальных знаний о структуре соревновательной деятельности, технике и тактике базовых видов легкой атлетики в процессе обучения;
– изучение педагогических основ и специфичных характеристик базовых видов легкой атлетики: бег на короткие и средние дистанции, прыжки, метания и многоборья.

Конечная цель обучения – подготовить специалиста, овладевшего высоким уровнем профессиональной деятельности, при опоре в данном случае на специфику легкой атлетики.

В результате освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»

«Легкая атлетика» студенты должны усвоить на занятиях содержание предмета, основную цель курса, задачи курса, ключевые понятия, методологический инструментарий изучения предмета данной дисциплины.

2.Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина «Легкая атлетика» включена в вариативную часть дисциплин по выбору Блока 1 - Б1.В1.ДВ.01.02. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов. Форма итогового контроля – зачет в 1, 3, 5 семестрах и зачет с оценкой во 2, 4, 6 семестрах.

Настоящая программа по учебной дисциплине «Легкая атлетика» составлена с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе.

В высших учебных заведениях «Легкая атлетика» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения.

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

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Легкая атлетика»

В результате освоения дисциплины «**Легкая атлетика**» обучающийся по направлению подготовки 09.03.03 – «Прикладная информатика» по профилю подготовки – «Прикладная информатика в юриспруденции», в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО должен обладать следующими компетенциями (см. таблицу 1):

Таблица 1

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код	Наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

4. Объем и содержание дисциплины “Легкая атлетика”

Форма обучения	**очная**	**очно-заочная**	**заочная**
Общая трудоемкость по дисциплине (ЗЕТ/ в часах)	328		-
Лекции, час	-	-	-
Практические занятия, час	54/54/54/54/54/58	-	-
Лабораторные занятия, час	-	-	-
Самостоятельная работа, час	-	-	-
Курсовой проект (работа), РГР, семестр	-	-	-
Зачет (при заочной форме **4 часа** отводится на контроль)	1-6 семестр	-	-
Часы на экзамен (при очной, очно-заочной формах **1 ЗЕТ – 36 часов**, при заочной форме– **9 часов** отводится на контроль)	-	-	-

4.1. Содержание дисциплины “Легкая атлетика”

№ п/п	Раздел дисциплины, тема лекции и вопросы	Очная форма				Заочная форма			
		ЛК	ПЗ	ЛБ	СР	ЛК	ПЗ	ЛБ	СР
1	Основные понятия в предмете. Классификациявидовлег-койатлети-ки,ихпроисхождение.Основныеэтапывразвитиилегкойатлетикикаквидаспорта.		6						
2	РазвитиелегкойатлетикивРос-сии.Связьлегкойатлетикисдругимивидамиспорта.Место легкой атлетики в системе физическоговоспита-ния:вдошкольныхучреждениях,вобщеобразовательнойшколе,всреднихспециальныхучебныхзаведениях,вВУЗах.		6						
3	Основные понятия: спортивная техника, циклы движения, фазы, моменты.		6						
4	Качественные показатели техники: экономичность, просто-та, приспособляемость, спортивный результат.		6						
5	Основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний (цикл движений, динамические характеристики, особенности ви-дов).		6						
6	Эволюция техники отдельных видов легкой атлетики.		6						
7	Анализ техники легко- атлетического упражнения и определение ошибок.		6						
8	Бег на короткие дистанции как вид легкой атлетики. Характери-стика составных частей техники: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.		6						
9	Особенности техники бега на различных спринтерских дистан-циях.		6						
Форма текущего контроля успеваемости (по срокам текущих ат-тестаций в семестре)**									
Форма промежуточной аттестации (по семестрам)		зачет -1 семестр							

	Итого:	-	54						
1	Эстафетный бег: его особенности. Передача эстафеты (зона передачи, способы).		6						
2	Бег на средние дистанции как вид легкой атлетики.		6						
3	Бег на длинные и сверхдлинные дистанции: особенности техники бега.		6						
4	Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции. Критерии оценки техники бега		6						
5	Барьерный бег как вид легкой атлетики. Анализ техники барьерного бега (старт, переход барьера, бег между барьерами, финиширование).		6						
6	Особенности бега с барьерами на различные дистанции		6						
7	Ритмическая и динамическая структура прыжков. Критерии оценки техники. Изменения техники с ростом спортивного мастерства.		6						
8	Повороты на месте и в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Челночный бег 10х10.		6						
9	Низкий старт 40м. стартовый разгон. Спец. беговые упражнения. Развитие беговых качеств.		6						
	Форма текущего контроля успеваемости (по срокам текущих аттестаций в семестре)**								
	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	Зачет с оценкой 2 семестр							
	Итого:		54						
1	Низкий старт 40м. бег по дистанции 70-80м. финиширование. Эстафетный бег. Основные механизмы энергообеспечение л/а упражнений.		9						
2	Бег 60м. на результат.		9						
3	Бег на результат 100м. развитие скоростных качеств.		9						
4	Бег 200м. высокий старт.		9						
5	Бег на результат юноши 1000м, девушки 500м.		9						

6	Эстафетный бег. Разучивание передачи эстафетной палочки. Старт и финиш.		9						
7	Эстафета. 4 по 100м.		9						
8	Виды прыжков.		9						
9	Прыжок в длину с места.		9						
	Форма текущего контроля успеваемости (по срокам текущих аттестаций в семестре)**								
	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	Зачет 3 семестр							
	Итого:		54						
1	Главная задача прыжков, фазы прыжков (их частные задачи, сходства и отличия в разных видах).		6						
2	Прыжок в длину на результат.		6						
3	Прыжки в длину с разбега прогнувшись. Отталкивание.		6						
4	Виды метаний. Главная и частные задачи фаз метаний.		6						
5	Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства).		6						
6	Характеристика системы «метатель-снаряд». Сходства и различия в технике метания (в различных видах).		6						
7	Анализ техники толкания ядра(разбег «скачком»).		6						
8	Техника метания диска.		6						
9	Метание мяча на дальность с 5- 6беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.		6						
	Форма текущего контроля успеваемости (по срокам текущих аттестаций в семестре)**								
	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	Зачет с оценкой 4 семестр							
	Итого:		54						
1	Виды легкоатлетических многоборий, их эволюция.		6						
2	Факторы, определяющие достижения в многоборье.		6						
3	Десятиборье и семиборье как самостоятельные виды легкой атлетики, их характеристика.		6						
4	Особенности легкоатлетических многоборий.		6						

5	Задачи, средства и методы обучения технике метаний. Особенности обучения технике «длинных» метаний (метание копья, гранаты, диска, молота) в закрытых помещениях.		6						
6	Многообразие видов, входящих в состав многоборий как фактор, обуславливающий построение технической подготовки. Составление схемы обучения технике видов в легкоатлетических многоборьях		6						
7	Система спортивной подготовки. Характерные особенности тренировочного процесса в легкой атлетике.		6						
8	Развитие силы и быстроты. Понятие о скоростно-силовых показателях уровня развития физических (двигательных) качеств.		6						
9	Развитие выносливости: общая и специальная выносливость. Особенности воспитания специальной выносливости в различных видах легкой атлетики. Значение гибкости и ловкости, их развитие.		6						
	Форма текущего контроля успеваемости (по срокам текущих аттестаций в семестре)**								
	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	Зачет 5 семестр							
	Итого:		54						
1	Классификация соревнований.		6						
2	Календарь и положение о соревновании		6						
3	Документация соревнований (заявки, карточки участников, протоколы, отчет о соревновании).		6						
4	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях различного типа, в лагерях отдыха. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).		6						
5	Ра- бота судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний, информационная бригада, вспомогательные бригады).		6						

6	Преодоление горизонтальных препятствий.Бег20 мин. Развитие выносливости.		6						
7	Бег на результат 2000м.-девушки. Юноши – 3000м.		6						
8	Круговая тренировка.		8						
9	Соревнования по легкой атлетике.		8						
	Форма текущего контроля успеваемости (по срокам текущих аттестаций в семестре)**								
	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	Зачет с оценкой 6 семестр							
	Итого:		58						

5. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика» реализация компетентного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведений занятий компьютерных технологий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины. Важную роль при освоении Элективного курса по физической культуре **“Легкая атлетика”** играет самостоятельная работа студентов. Самостоятельная работа способствует:

- углублению и расширению знаний;
- формированию интереса к познавательной деятельности;
- овладению приемами процесса познания;
- развитию познавательных способностей.

Самостоятельная работа студентов имеет основную цель - обеспечить качество подготовки выпускаемых специалистов в соответствии с требованиями основной образовательной программы по направлению подготовки бакалавров подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика»

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Оценочные средства для контроля входных знаний. текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины «Общая физическая подготовка» приведены в приложении А (Фонд оценочных средств) к данной рабочей программе.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов приведено ниже в пункте 7 настоящей рабочей программы.

Зав. библиотекой _____ Алиева Ж.А.

(подпись, ФИО)

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины “Легкая атлетика”

Рекомендуемая литература и источники информации (основная и дополнительная)

№ п/п	Виды занятий	Необходимая учебная, учебно-методическая (основная и дополнительная) литература, программное обеспечение и Интернет ресурсы	Автор(ы)	Издательство и год издания	Количество изданий	
					В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6	7
ОСНОВНАЯ						
1	Лк, лб,срс	Быченков С.В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков, А.В. Курбатов, А.А. Сафонов. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское обра-			+	+

		зование, 2018. — 242 с. — 978-5-4487-0110-8. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70999.html		
2	Лк, лб,срс	Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А.В. Царик. — 5-е изд. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 1144 с. — 978-5-9500179-6-4. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/77242.html	+	+
3	Лк, лб,срс	Сырвачева И.С. Квалиметрия самоподготовки и самоконтроля студентов при занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.С. Сырвачева, С.Н. Зуев, В.А. Сырвачев. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 103 с. — 978-5-4486-0231-3. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/73331.html	+	+
4	Лк, лб,срс	Здоровье и физическая культура : материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции 12–13 декабря 2011 г. / О. В. Анфилатова, А. Г. Артамонов, Л. А. Артепалихина [и др.] ; под редакцией М. П. Бандаков. — Киров : Вятский государственный гуманитарный университет, 2012. — 128 с. — ISBN 978-5-456-00034-7. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: https://ipr-smart.ru/64841.html	+	+
5	Лк, лб,срс	Лысова, И. А. Физическая культура : учебное пособие / И. А. Лысова. — Москва : Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. — ISBN 978-5-98079-753-9. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/8625.htm	+	+
6	Лк, лб,срс	Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов. — Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012. — 118 с. — ISBN 978-5-9275-0896-9. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/47180.html	+	+

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины “Легкая атлетика”

Материально-техническое обеспечение учебного процесса по дисциплине определено нормативными требованиями, регламентируемыми приказом Министерства образования и науки РФ № 986 от 4 октября 2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений», Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки.

Для проведения всех видов учебных занятий по дисциплине и обеспечения интерактивных методов обучения, необходимы столы, стулья (на группу по количеству посадочных мест с возможностью расстановки для круглых столов, дискуссий, прочее); доска интерактивная с рабочим местом (мультимедийный проектор с экраном и рабочим местом); желателен доступ в информационно-коммуникационную сеть «Интернет».

В соответствие с требованиями ФГОС ВО при реализации настоящей дисциплины ОПОП ВО необходимо также учитывать образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивать условия для их эффективной реализации, а также возможности беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к объектам инфраструктуры образовательного учреждения

Специальные условия инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ОВЗ определены на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;
- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ОВЗ понимаются условия обучения, воспитания и развития, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания ДГТУ и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение ОПОП обучающихся с ОВЗ.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ОВЗ осуществляется ДГТУ с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ОВЗ может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта ДГТУ в сети «Интернет» для слабовидящих;
- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.
- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего

собаку-проводника, к зданию ДГТУ.

2) для лиц с ОВЗ по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ОВЗ, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ОВЗ адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины научно-педагогическим работникам рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ОВЗ в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ОВЗ устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и др.). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене