

Министерство образования и науки Астраханской области  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
Астраханской области высшего образования  
«Астраханский государственный архитектурно-строительный  
университет»  
(ГБОУ АО ВО «АГАСУ»)

УТВЕРЖДАЮ

И. о. ректора



/С.П.Стрелков/  
И. О. Ф.

2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика  
(указывается наименование в соответствии с учебным планом)

По направлению подготовки

54.03.01 «Дизайн»

(указывается наименование направления подготовки в соответствии с ФГОС ВО)

Направленность (профиль)

«Дизайн среды»

(указывается наименование профиля в соответствии с ОПОП)

Кафедра


«Философия, социология и лингвистика»

Квалификация выпускника бакалавр

Астрахань - 2025

**Разработчик:**

ст. преподаватель  
(занимаемая должность,  
учёная степень, учёное звание)

  
(подпись) / М.А. Антонова /  
И.О.Ф.


Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Философия, социология и лингвистика» протокол № 9 от 16.04.2024 г.

И. о. заведующего кафедрой

  
(подпись) / Ю. В. Георгиевская /  
И.О.Ф.

**Согласовано:**

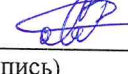
Председатель МКН «Дизайн»,  
направленность (профиль)  
«Дизайн среды»

  
(подпись) / Ю.В. Мамаева /  
И.О.Ф.

Начальник УМУ   
(подпись) / О.Н. Беспалова /  
И.О.Ф.

Специалист УМУ   
(подпись) / Ю.Ю. Савенкова /  
И. О. Ф.

Начальник УИТ   
(подпись) / П.Н. Гедза /  
И. О. Ф.

Заведующая научной библиотекой   
(подпись) / Л.С. Гаврилова /  
И. О. Ф.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Цель освоения дисциплины	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата	4
4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по типам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	4
5. Содержание дисциплины, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и типов учебных занятий	6
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по типам учебных занятий и работы обучающихся (в академических часах)	6
5.1.1. Очная форма обучения	6
5.1.2. Заочная форма обучения	7
5.1.3. Очно - заочная форма обучения	7
5.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам	7
5.2.1. Содержание лекционных занятий	7
5.2.2. Содержание лабораторных занятий	7
5.2.3. Содержание практических занятий	7
5.2.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	8
5.2.5. Темы контрольных работ	8
5.2.6. Темы курсовых проектов/курсовых работ	8
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	8
7. Образовательные технологии	8
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9
8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	9
8.2. Перечень необходимого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	9
8.3. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, доступных обучающимся при освоении дисциплины	10
9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	10
10. Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	11

### 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» является углубление уровня освоения компетенций обучающихся в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн».

### 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения дисциплины, обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

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

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:**

**УК-7.1. умеет:** выбрать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности, а также рациональные способы и приёмы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.

**УК-7.2. знает:** здоровьесберегающие технологии; оценку влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека; оценку уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья.

### 3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина Б1.В.5.ДВ.01.01 «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» реализуется в рамках Блока 1 «Дисциплины (модули)», части, формируемой участниками образовательных отношений (элективные дисциплины (по выбору) по физической культуре и спорту).

Дисциплина базируется на знаниях, полученных в рамках изучения дисциплины школьной программы «Физическая культура».

При изучении дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» реализуется спортивно-оздоровительное направление воспитательной работы.

**4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по типам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Форма обучения	Очная
1	2
<b>Трудоемкость в зачетных единицах:</b>	<i>ОПОП не предусмотрены</i>
Лекции (Л)	<i>Учебным планом не предусмотрены</i>
Лабораторные занятия (ЛЗ)	<i>Учебным планом не предусмотрены</i>
Практические занятия (ПЗ)	1 семестр - <b>50 часов;</b> 2 семестр – <b>70 часов;</b> 3 семестр – <b>68 часов;</b> 4 семестр – <b>54 часа;</b>

	5 семестр – <b>50 часов</b> ; 6 семестр - <b>36 часов</b> ; <b>всего - 328 часов</b>
Самостоятельная работа (СР)	<i>Учебным планом не предусмотрены</i>
<b>Форма текущего контроля:</b>	
Контрольная работа	<i>Учебным планом не предусмотрены</i>
<b>Форма промежуточной аттестации:</b>	
Экзамены	<i>Учебным планом не предусмотрены</i>
Зачет	семестр – 1 семестр - 2 семестр - 3 семестр - 4 семестр - 5 семестр – 6
Зачет с оценкой	<i>Учебным планом не предусмотрены</i>
Курсовая работа	<i>Учебным планом не предусмотрены</i>
Курсовой проект	<i>Учебным планом не предусмотрены</i>

**5. Содержание дисциплины, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и типов учебных занятий**

**5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по типам учебных занятий и работы обучающихся (в академических часах)**

**5.1.1. Очная форма обучения**

№ п/п	Раздел дисциплины (по семестрам)	Всего часов на раздел	Семестр	Распределение трудоемкости раздела (в часах) по типам учебных занятий и работы обучающихся				Форма текущего контроля и промежуточной аттестации
				Контактная			СР	
				Л	ЛЗ	ПЗ		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.	50	1	-	-	50	-	Зачет
2	Раздел 2. Спортивная ходьба.	70	2	-	-	70	-	
3	Раздел 3. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.	68	3	-	-	68	-	
4	Раздел 4. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	54	4	-	-	54	-	
5	Раздел 5. Легкоатлетические эстафеты	50	5	-	-	50	-	
6	Раздел 6. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	36	6	-	-	36	-	
	<b>Итого:</b>	<b>328</b>				<b>328</b>		

### 5.1.2. Заочная форма обучения

ОПОП не предусмотрено

### 5.1.3. Очно - заочная форма обучения

ОПОП не предусмотрено

## 5.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам

5.2.1. Содержание лекционных занятий учебным планом не предусмотрены

5.2.2. Содержание лабораторных занятий учебным планом не предусмотрены

5.2.3. Содержание практических занятий

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	2	3
1	Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.	<u>Методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности. Здоровьесберегающие технологии. Влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека.</u> Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и после окончания проведения занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Первая помощь при травмах.
2	Раздел 2. Спортивная ходьба.	<u>Коррекция здоровья и восстановление работоспособности с помощью ходьбы.</u> Выполнение упражнений на месте: ходьба с прямыми ногами; ходьба широким шагом с поворотом таза вокруг вертикальной оси. Изучение движения ног: ходьба по прямой линии по отметкам; по кругу или «змейкой»; в гору; по мягкому грунту. Изучение движения ног и туловища: ходьба с изменением положения рук, туловища (руки сцеплены за головой; на груди). Техника ходьбы: старт, стартовое ускорение, ходьба на дистанции, финиширование. Ходьба на короткие, средние и длинные дистанции. Специальные упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60 м.). Совершенствование (ходьба различных отрезков с разной скоростью в координации). Прохождение дистанции на результат.
3	Раздел 3. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.	<u>Способы физической культуры (ходьба, бег, стойка, падение, прыжок) и приёмы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте. Развитие личных физических качеств, показателей собственного здоровья.</u> Бег, как средство физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. Бег на дистанцию 100 м. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60м.): бег с ускорением с высокого старта; бег с высоким поднима-

		<p>нием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени; бег прыжковыми шагами. Бег с изменением скорости. Контрольный бег 60-100м. Бег на дистанцию 200; 400м. Знакомство с особенностями бега по повороту. Низкий старт в поворот. Бег по кругу. Стартовые ускорения. Бег с различной интенсивностью на отрезках от 150 до 250м. Контрольный бег 200, 400м. на результат.</p> <p>Бег 800, 1000, 1500, 2000, 3000м. без учета времени. Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции в среднем темпе по прямой, по виражу, финиширование. Техника постановки ног на грунт. Ускорения по прямой и виражу. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног; упражнения для развития силы, быстроты, выносливости. Упражнения на дыхание и расслабление.</p>
4	Раздел 4. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	<p><u>Методы и средства физической культуры:</u> отталкивание, прыжок, приземление. Средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования. Обучение технике прыжка. Напрыгивание на планку. Отталкивание. Полет. Приземление. Серийные прыжки. Прыжки с места в яму с песком. Прыжки в яму через препятствие с места. Отталкивание с места с выведением таза. То же, с движением рук. Прыжки в яму с тумбы. Выполнение прыжка с места в прыжковую яму на результат. Знакомство с техникой прыжка: рассказ, показ; выполнение пробных попыток. Серийные прыжки. Изучение отталкивания: имитация постановки ноги на отталкивание; отталкивание с шага, с 2-х шагов, с 3-х шагов, с 5-ти шагов. Прыжки в шаге серийно, отталкиваясь на каждый 3,5 шаг. Напрыгивание на планку. Разбег. Подбор оптимальной длины и скорости разбега. Полет. Для изучения полетной фазы выполнять отталкивания с тумбы; прыжки через барьер; прыжки с доставанием подвешенного предмета. Приземление. Приземление на согнутые ноги; с использованием ориентира для приземления. Прыжки с короткого и полного разбега.</p>
5	Раздел 5. Легкоатлетические эстафеты	<p><u>Методы и средства физической культуры:</u> эстафеты (4/100, 4/200, 4/400). Техника эстафетного бега. Рассказ, показ техники эстафетного бега, коридора для передачи. Передача эстафетной палочки в парах на месте; в ходьбе; в медленном беге; в парах на отрезках 50-60 м. Передача палочки в коридорах парами по нескольким дорожкам. Соревнования команд. Правила соревнований. Эстафеты с прикладными упражнениями: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии.</p>
6	Раздел 6. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	<p><u>Методы и средства физической культуры:</u> Игры малой, средней и большой подвижности с элементами легкой атлетики.</p>

**5.2.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине учебным планом не предусмотрено**

**5.2.5. Темы контрольных работ учебным планом не предусмотрены**

**5.2.6. Темы курсовых проектов/ курсовых работ учебным планом не предусмотрены**

## **6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

### **Организация деятельности студента**

#### **Практическое занятие**

Обязательными видами физических упражнений на практических занятиях являются спортивные игры, упражнения скоростно-силовой, силовой направленности и профессионально-прикладной физической подготовки. Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также выполнение технических элементов.

#### **Подготовка к зачету**

Подготовка студентов к зачету включает три стадии:

- самостоятельная работа в течение учебного года;
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету;
- подготовка к ответу на вопросы.

## **7. Образовательные технологии**

Перечень образовательных технологий, используемых при изучении дисциплины.

### **Традиционные образовательные технологии**

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» проводится с использованием традиционных образовательных технологий, ориентирующихся на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту, учебная деятельность студента носит в таких условиях, как правило, репродуктивный характер. Формы учебных занятий с использованием традиционных технологий:

Практическое занятие – занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков по предложенному алгоритму.

### **Интерактивные технологии**

По дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» практические занятия проводятся с использованием следующих интерактивных технологий:

Тренинг – процесс получения навыков и умений в какой-либо области посредством выполнения последовательных заданий, действий или игр, направленных на достижение наработки и развития требуемого навыка.

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### ***а) основная учебная литература:***

1. Легкая атлетика: учебное пособие: [16+] / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, А. В. Тертычный, В. А. Косарев; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 156 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711>
2. Мельничук А.А. Физическая культура со спортивно-видовой направленностью в вузе: легкая атлетика : учебное пособие / Мельничук А.А., Приходов Д.С., Мартиросова Т.А.. — Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий имени акаде-

мика М.Ф. Решетнева, 2020. — 172 с. — ISBN 978-5-86433-824-7. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116651>

3. Шубина Н.Г., Шубин М.С. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебное пособие/ Шубина Н.Г., Шубин М.С., Чемов В.В., Костюков В.В., Краснодар: КГУ ФК СиТ, 2019.-115 с.  
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37598419>

**б) дополнительная учебная литература:**

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Матвеев Л.П. — Москва: Издательство «Спорт», 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104667.html>

5. Фетисова, С. Л. Волейбол: учебное пособие: [16+] / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2018. — 96 с.  
<https://e.lanbook.com/book/136706>

**в) перечень учебно-методического обеспечения:**

6. «Физическая культура и спорт»: методические указания по самостоятельной работе для студентов направления подготовки 54.03.01 «Дизайн», направленность (профиль) «Дизайн среды» / составитель М.А. Антонова, Астрахань: ГБОУ АО ВО «АГАСУ», 2024.- 22 с.  
<https://next.astrakhan.ru/index.php/s/ZSgixceDkayqptc>  
<http://moodle.aucu.ru/mod/url/view.php?id=52003>

7. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие/ составители С. Г. Ермакова, О. Н. Початкова. -2-е изд. - Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 80 с. - ISBN 978-5-4497-0129-9. - Текст: электронный// Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/85817.html>

**г) перечень онлайн курсов:**

7. Онлайн курс для дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина)  
<https://www.intuit.ru/studies/courses/2356/656/info>

**8.2. Перечень необходимого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

1. 7-Zip;
2. Adobe Acrobat Reader DC;
3. Apache Open Office;
4. VLC media player;
5. Kaspersky Endpoint Security
6. Yandex browser

**8.3. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, доступных обучающимся при освоении дисциплины**

1. Электронная информационно-образовательная среда Университета (<http://moodle.aucu.ru>).
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека» (<https://biblioclub.ru/>).
3. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» (<http://www.iprbookshop.ru>).

4. Научная электронная библиотека (<http://www.elibrary.ru/>).
5. Консультант+ (<http://www.consultant-urist.ru/>).
6. Федеральный институт промышленной собственности (<http://www.fips.ru/>)

**9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

№ п\п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Учебная аудитория для проведения учебных занятий: 414056, г. Астрахань, ул. Татищева, 18, спортивный зал.	Спортивный зал Комплект учебной мебели Стол для настольного тенниса NE-OTTECOsaka зел. - 4 шт, Доска шахматная демонстрационная (90*90 см) - 2шт. Настольный теннис (стол, сетка, ракетки, шарик) – 2 шт. Гимнастическая скамейка - 14 шт. Лавочки гимнастические - 8 шт. Маты - 2 шт. Стенка гимнастическая - 6 шт. Секундомер - 2шт. Скакалка гимнастическая - 20 шт.
2.	Помещение для самостоятельной работы: 414056, г. Астрахань, ул. Татищева, 22а, аудитории № 201	Помещение для самостоятельной работы Комплект учебной мебели Компьютеры – 8 шт. Доступ к информационно – телекоммуникационной сети «Интернет».
3	414056, Астраханская область, г. Астрахань, р-н Ленинский, ул. Татищева, д. 22а 2 этаж, аудитория № 203	Помещение для самостоятельной работы Комплект учебной мебели Компьютеры – 8 шт. Доступ к информационно – телекоммуникационной сети «Интернет»
4	414056, Астраханская область, г. Астрахань, р-н Ленинский, ул. Татищева, д.18а, 2 этаж, аудитория №207 Библиотека, читальный зал	Помещение для самостоятельной работы Комплект учебной мебели Компьютеры – 4 шт. Доступ к информационно – телекоммуникационной сети «Интернет»

**10. Особенности организации обучения по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основании письменного заявления дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» реализуется с учетом особенностей психофизиче-

ского развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее – индивидуальных особенностей).

## РЕЦЕНЗИЯ

**на рабочую программу, оценочные и методические материалы по дисциплине  
«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»  
ОПОП ВО по направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн»,  
направленность (профиль) «Дизайн среды»  
по программе бакалавриата**

*Ю.О. Лобановой* (далее по тексту рецензент), проведена рецензия рабочей программы, оценочных и методических материалов по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» ОПОП ВО по направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн», по программе бакалавриата, разработанной в ГБОУ АО ВО "Астраханский государственный архитектурно-строительный университет", на кафедре «Философия, социология и лингвистика» (разработчик – *старший преподаватель М.А. Антонова*).

Рассмотрев представленные на рецензию материалы, рецензент пришел к следующим выводам:

Предъявленная рабочая программа учебной дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» (далее по тексту Программа) соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13.08.2020, № 1015 и зарегистрированного в Минюсте России 27.08.2020, № 59498.

Представленная в Программе актуальность учебной дисциплины в рамках реализации ОПОП ВО не подлежит сомнению – дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений (элективные дисциплины (по выбору) по физической культуре и спорту) Блок 1 «Дисциплины (модули)».

Представленные в Программе цели учебной дисциплины соответствуют требованиям ФГОС ВО направления подготовки 54.03.01 «Дизайн» направленность (профиль) «Дизайн среды».

В соответствии с Программой за дисциплиной «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» закреплена 1 компетенция, которая реализуется в объявленных требованиях.

Предложенные в Программе индикаторы компетенций в категориях умеет, знает отражают специфику и содержание дисциплины, а представленные в ОММ показатели и критерии оценивания компетенций по дисциплине на различных этапах их формирования, а также шкалы оценивания позволяют определить степень достижения заявленных результатов, т.е. уровень освоения обучающимися соответствующих компетенций в рамках данной дисциплины.

Учебная дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» взаимосвязана с другими дисциплинами ОПОП ВО по направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн» направленность (профиль) «Дизайн среды» и возможность дублирования в содержании не выявлена.

Представленная Программа предполагает использование современных образовательных технологий при реализации различных видов учебной работы. Формы образовательных технологий соответствуют специфике дисциплины.

Представленные и описанные в Программе формы текущей оценки знаний соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Промежуточная аттестация знаний бакалавра, предусмотренная Программой, осуществляется в форме *зачета*. Формы оценки знаний, представленные в Рабочей программе, соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины представлено основной, дополнительной литературой, интернет - ресурсами и соответствует требованиям ФГОС ВО направления подготовки 54.03.01 «Дизайн» направленность (профиль) «Дизайн среды».

Материально-техническое обеспечение соответствует требованиям ФГОС ВО направления подготовки 54.03.01 «Дизайн» и специфике дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» и обеспечивает использование современных образовательных, в том числе интерактивных методов обучения.

Представленные на рецензию оценочные и методические материалы направления подготовки 54.03.01 «Дизайн» разработаны в соответствии с нормативными документами, представленными в Программе. Оценочные и методические материалы по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» предназначены для текущего контроля и промежуточной аттестации и представляют собой совокупность разработанных кафедрой «Философия, социология и лингвистика» материалов для установления уровня и качества достижения обучающимися результатов обучения.

Задачами оценочных и методических материалов является контроль и управление процессом освоения обучающимися компетенций, заявленных в образовательной программе по данному направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн» направленность (профиль) «Дизайн среды».

Оценочные и методические материалы по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» представлены:

- темами к реферату;
- заданиями к зачету.

Данные материалы позволяют в полной мере оценить результаты обучения по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» в АГА-СУ, а также оценить степень сформированности компетенций.

### **ОБЩИЕ ВЫВОДЫ**

На основании проведенной рецензии можно сделать заключение, что характер, структура, содержание рабочей программы, оценочных и методических материалов дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» ОПОП ВО по направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн» по программе бакалавриата, разработанная старшим преподавателем М.А. Антоновой соответствуют требованиям ФГОС ВО, современным требованиям отрасли, рынка труда, профессиональных стандартов направления подготовки 54.03.01 «Дизайн» направленность (профиль) «Дизайн среды» и могут быть рекомендованы к использованию.

Рецензент:

к.пед.н., доцент кафедры  
«Технология спортивной подготовки  
и прикладная медицина»  
ФГБОУ ВО «Астраханский государственный  
технический университет»



/ Ю.О.Лобанова /  
И. О. Ф.

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу, оценочные и методические материалы по дисциплине  
«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»  
ОПОП ВО по направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн»,  
направленность (профиль) «Дизайн среды»  
по программе бакалавриата

А. А. Рязанцев (далее по тексту рецензент) проведена рецензия рабочей программы, оценочных и методических материалов по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» ОПОП ВО по направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн», по программе бакалавриата, разработанной в ГБОУ АО ВО "Астраханский государственный архитектурно-строительный университет", на кафедре «Философия, социология и лингвистика» (разработчик – старший преподаватель М.А. Антонова).

Рассмотрев представленные на рецензию материалы, рецензент пришел к следующим выводам:

Предъявленная рабочая программа учебной дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» (далее по тексту Программа) соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13.08.2020, № 1015 и зарегистрированного в Минюсте России 27.08.2020, № 59498.

Представленная в Программе актуальность учебной дисциплины в рамках реализации ОПОП ВО не подлежит сомнению – дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений (элективные дисциплины (по выбору) по физической культуре и спорту) Блок 1 «Дисциплины (модули)».

Представленные в Программе цели учебной дисциплины соответствуют требованиям ФГОС ВО направления подготовки 54.03.01 «Дизайн» направленность (профиль) «Дизайн среды».

В соответствии с Программой за дисциплиной «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» закреплена 1 компетенция, которая реализуется в объявленных требованиях.

Предложенные в Программе индикаторы компетенций в категориях умеет, знает отражают специфику и содержание дисциплины, а представленные в ОММ показатели и критерии оценивания компетенций по дисциплине на различных этапах их формирования, а также шкалы оценивания позволяют определить степень достижения заявленных результатов, т.е. уровень освоения обучающимися соответствующих компетенций в рамках данной дисциплины.

Учебная дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» взаимосвязана с другими дисциплинами ОПОП ВО по направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн» направленность (профиль) «Дизайн среды» и возможность дублирования в содержании не выявлена.

Представленная Программа предполагает использование современных образовательных технологий при реализации различных видов учебной работы. Формы образовательных технологий соответствуют специфике дисциплины.

Представленные и описанные в Программе формы текущей оценки знаний соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Промежуточная аттестация знаний бакалавра, предусмотренная Программой, осуществляется в форме зачета. Формы оценки знаний, представленные в Рабочей программе, соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины представлено основной, дополнительной литературой, интернет - ресурсами и соответствует требованиям ФГОС ВО направления подготовки 54.03.01 «Дизайн» направленность (профиль) «Дизайн среды».

Материально-техническое обеспечение соответствует требованиям ФГОС ВО направления подготовки 54.03.01 «Дизайн» и специфике дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» и обеспечивает использование современных образовательных, в том числе интерактивных методов обучения.

Представленные на рецензию оценочные и методические материалы направления подготовки 54.03.01 «Дизайн» разработаны в соответствии с нормативными документами, представленными в Программе. Оценочные и методические материалы по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» предназначены для текущего контроля и промежуточной аттестации и представляют собой совокупность разработанных кафедрой «Философия, социология и лингвистика» материалов для установления уровня и качества достижения обучающимися результатов обучения.

Задачами оценочных и методических материалов является контроль и управление процессом освоения обучающимися компетенций, заявленных в образовательной программе по данному направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн» направленность (профиль) «Дизайн среды».

Оценочные и методические материалы по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» представлены:

- темами к реферату;
- заданиями к зачету.

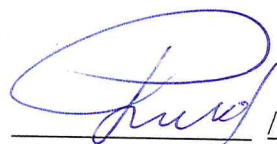
Данные материалы позволяют в полной мере оценить результаты обучения по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» в АГАСУ, а также оценить степень сформированности компетенций.

### ОБЩИЕ ВЫВОДЫ

На основании проведенной рецензии можно сделать заключение, что характер, структура, содержание рабочей программы, оценочных и методических материалов дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» ОПОП ВО по направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн» по программе бакалавриата, разработанная старшим преподавателем М.А. Антоновой соответствуют требованиям ФГОС ВО, современным требованиям отрасли, рынка труда, профессиональных стандартов направления подготовки 54.03.01 «Дизайн» направленность (профиль) «Дизайн среды» и могут быть рекомендованы к использованию.

Рецензент:

канд. мед. наук, профессор кафедры  
«ФСЛ» ГБОУ АО ВО «АГАСУ»

  
\_\_\_\_\_ / А.А.Рязанцев/  
подпись И.О.Ф.

Подпись А.А. Рязанцева заверю



**Аннотация**  
к рабочей программе дисциплины  
«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»  
по направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн»  
направленность (профиль) «Дизайн среды»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов.  
Форма промежуточной аттестации: зачет.

Целью учебной дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» является углубление уровня освоения компетенций обучающихся в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн».

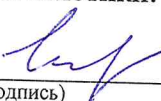
Учебная дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)», части, формируемой участниками образовательных отношений (элективные дисциплины (по выбору) по физической культуре и спорту).

Для освоения дисциплины необходимы знания, полученные при изучении дисциплины: «Физическая культура» школьной программы.

Краткое содержание дисциплины:

- Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.
- Раздел 2. Спортивная ходьба.
- Раздел 3. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.
- Раздел 4. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.
- Раздел 5. Легкоатлетические эстафеты.
- Раздел 6. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

И.о. заведующего кафедрой

  
(подпись)

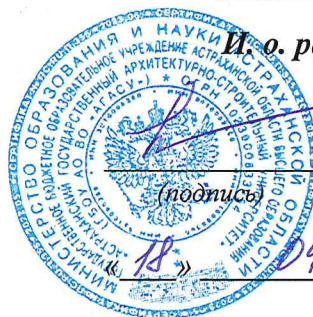
/Ю.В. Георгиевская/  
И.О.Ф.

Министерство образования и науки Астраханской области  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
Астраханской области высшего образования  
«Астраханский государственный архитектурно-строительный  
университет»  
(ГБОУ АО ВО «АГАСУ»)

---

УТВЕРЖДАЮ

И. о. ректора



/С.П.Стрелков/

И. О. Ф.

2025 г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Наименование дисциплины**

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика

(указывается наименование в соответствии с учебным планом)

**По направлению подготовки**

54.03.01 «Дизайн»

(указывается наименование направления подготовки в соответствии с ФГОС ВО)

**Направленность (профиль)**

«Дизайн среды»

(указывается наименование профиля в соответствии с ОПОП)

**Кафедра**

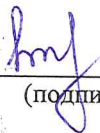
«Философия, социология и лингвистика»

Квалификация выпускника **бакалавр**

Астрахань - 2025

**Разработчик:**

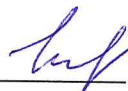
ст. преподаватель  
(занимаемая должность,  
учёная степень, учёное звание)

  
(подпись)

/М.А. Антонова /  
И.О.Ф.

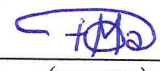
Оценочные и методические материалы рассмотрены и утверждены на заседании кафедры «Философия, социология и лингвистика» протокол № 9 от 16.04.2024г.

И.о. заведующего кафедрой


  
(подпись) /Ю.В. Георгиевская/  
И.О.Ф.

**Согласовано:**

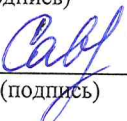
Председатель МКН «Дизайн»,  
направленность (профиль) «Дизайн среды»

  
(подпись) /Ю.В. Мамаева/  
И.О.Ф.

Начальник УМУ

  
(подпись) /О.Н. Беспалова/  
И.О.Ф

Специалист УМУ

  
(подпись) / Ю.Ю. Савенкова/  
И.О.Ф.

## Содержание

	Стр.
1. Оценочные и методические материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	4
1.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	4
1.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	5
1.2.1. Перечень оценочных средств текущего контроля успеваемости	5
1.2.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций по дисциплине на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	5
1.2.3. Шкала оценивания	7
2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	8
3. Перечень и характеристики процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций	10

## 1. Оценочные и методические материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Оценочные и методические материалы является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины (далее РПД) и представлены в виде отдельного документа

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

Индекс и формулировка компетенции	Индикаторы достижений компетенций, установленные ОПОП	Номер раздела дисциплины (в соответствии с п.5.1РПД)						Формы контроля с конкретизацией задания
		1	2	3	4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. умеет: выбрать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности, а также рациональные способы и приёмы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	X	X	X	X	X	X	Зачет (вопросы 1-11)
	УК-7.2. знает: здоровьесберегающие технологии; оценку влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека; оценку уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья.	X		X				Реферат (темы 1-17)

--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

### 1.2.1 Перечень оценочных средств текущего контроля успеваемости

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	2	3
Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а так же собственные взгляды на неё	Темы рефератов

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

Компетенция, этапы освоения компетенции	Планируемые результаты обучения	Показатели и критерии оценивания результатов обучения			
		Ниже порогового уровня (не зачтено)	Пороговый уровень (Зачтено)	Продвинутый уровень (Зачтено)	Высокий уровень (Зачтено)
1	2	3	4	5	6
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Умеет:</b> выбрать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности, а также рациональные способы и	Обучающийся не умеет выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности, а также рациональные способы и	В целом успешное, но не системное умение выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности, а также рациональные способы и приёмы профилактики профессиональных заболеваний, психофизиче-	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, умение выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности, а также рациональные способы	Сформированное умение выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности, а также рациональные способы и приёмы профилактики профессиональ-

	<p>приёмы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте (УК-7.1.)</p>	<p>и приёмы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте</p>	<p>ского и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте</p>	<p>и приёмы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте</p>	<p>ных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте</p>
	<p><b>Знает:</b> здоровьесберегающие технологии; оценку влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека; оценку уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья. (УК-7.2.)</p>	<p>Не знает материал о здоровьесберегающих технологиях; оценку влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека; оценку уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья.</p>	<p>Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил деталей здоровьесберегающих технологий; оценку влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека; оценку уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья; допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала</p>	<p>Обучающийся знает и понимает здоровьесберегающие технологии; оценку влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека; оценку уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья и не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос</p>	<p>Обучающийся знает научную терминологию, глубоко и прочно усвоил здоровьесберегающие технологии; оценку влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека; оценку уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья. Исчерпывающе-последовательно, чётко и логически стройно излагает, программный материал не затрудняется с ответом при видоизменении заданий</p>

### 1.2.3. Шкала оценивания

Уровень достижений	Отметка в 5-бальной шкале	Зачтено/ не зачтено
Высокий	«5»(отлично)	зачтено
Продвинутый	«4»(хорошо)	зачтено
Пороговый	«3»(удовлетворительно)	зачтено
ниже порогового	«2»(неудовлетворительно)	не зачтено

**2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ:**

**2.1. Зачет**

*а) типовые задания к зачету:*

*Умеет (УК-7.1):*

1. Бег 100 м
2. Бег 1000 м
3. Поднимание /сед./ и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой
4. Прыжок в длину с разбега
5. Прыжки со скакалкой за 1 мин
6. Челночный бег 4\*9 м
7. Челночный бег 10\*10 м
8. Наклон вперед из положения сидя
9. Поднимание ног в висе на гимн.стенке до угла 90
10. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол.раз)
11. Приседание

*б) критерии оценивания:*

№	Зачет	Зачтено	Незачтено
1	Бег 100 м (сек)	17	Более 17
2	Бег 1000 м (мин.)	6	Более 6
3	Поднимание /сед./ и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	Менее 40
4	Прыжок в длину с разбега (см)	325	Менее 325
5	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол.раз)	110	Менее 110
6	Челночный бег 4*9 м (мин. сек)	11,2	Более 11,2
7	Челночный бег 10*10 м (мин. сек)	31,0	Более 31,0
8	Наклон вперед из положения сидя (см)	14	Менее 14
9	Поднимание ног в висе на гимн.стенке до угла 90	8	Менее 8
10	Приседание на одной ноге, опора о стену (кол.раз)	8	Менее 8
11	Приседание (кол-во раз в мин.)	40	Менее 40

**ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ:**

**2.2. Реферат**

*а) темы рефератов*

*УК-7.2 (знает):*

1. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2. Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции, прыжки, метания)

3. Основы здорового образа жизни студентов.
4. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
5. Профилактическое значение ФК и спорта для здорового и больного студента.
6. Правила соревнований в легкой атлетике.
7. Правила и техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями
8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
9. Физическое воспитание для профессионально-личностного развития.
10. История развития легкой атлетики в России
11. Спортивные соревнования в вузе.
12. Здоровьесберегающие технологии.
13. Методические основы оздоровительной физической культуры.
14. Основы здорового образа жизни студентов.
15. Формирование здорового образа и стиля жизни.
16. Методика развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости) на учебных занятиях со студентами.
17. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

*б) критерии оценивания*

При оценке работы студента учитывается:

1. Актуальность темы исследования
2. Соответствие содержания теме
3. Глубина проработки материала
4. Правильность и полнота разработки поставленных задач
5. Значимость выводов для дальнейшей практической деятельности
6. Правильность и полнота использования литературы
7. Соответствие оформления реферата методическим требованиям
8. Качество сообщения и ответов на вопросы при защите реферата

№п /п	Оценка	Критерии оценки
1	Отлично	Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
2	Хорошо	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
3	Удовлетворительно	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или

		при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.
4	Неудовлетворительно	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

### **3. Перечень и характеристики процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций**

Процедура проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине регламентируется локальным нормативным актом.

#### **Перечень и характеристика процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине**

№	Наименование оценочного средства	Периодичность и способ проведения процедуры оценивания	Виды вставляемых оценок	Форма учета
1.	Зачет	Раз в семестр, по окончании изучения дисциплины	зачтено/незачтено	Ведомость, зачетная книжка
2.	Реферат	Систематически на занятиях	По пятибалльной шкале	Журнал успеваемости преподавателя