

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. первого проректора

  
*(подпись)* /И.И. Потапова/  
И.О. Ф.  
« 30 » апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины

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

По специальности

21.05.01 «Прикладная геодезия»  
(указывается наименование направления подготовки в соответствии с ФГОС ВО)

Направленность (профиль)

«Инженерная геодезия»  
(указывается наименование профиля в соответствии с ОПОП)

Кафедра

«Философия, социология и лингвистика»

Квалификация выпускника инженер - геодезист

Астрахань - 2026

**Разработчик:**  
старший преподаватель  
(занимаемая должность,  
учёная степень и учёное звание)

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

Рабочая программа и оценочные и методические материалы по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» рассмотрены и утверждены на заседании кафедры «Философия, социология и лингвистика» протокол № 9 от 21.04.2026г.

И. о. заведующего кафедрой

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

**Согласовано:**

Председатель МКС «Прикладная геодезия»,  
направленность (профиль)  
«Инженерная геодезия»

  
(подпись) / С. Р. Кособокова /  
И. О. Ф.

Начальник УМУ

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

Специалист УМУ

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

Начальник ОВСиПО

  
(подпись) / Д. В. Черников /  
И. О. Ф.

Заведующая научной библиотекой

  
(подпись) / Л. С. Гаврилова /  
И. О. Ф.

## Содержание

|        | 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 специалитета                                                                                                                                                                   | 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 | 5    |
| 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                                                                                                                                                             | 8    |
| 5.2.1. | Содержание лекционных занятий                                                                                                                                                                                    | 8    |
| 5.2.2. | Содержание лабораторных занятий                                                                                                                                                                                  | 8    |
| 5.2.3. | Содержание практических занятий                                                                                                                                                                                  | 8    |
| 5.2.4. | Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине                                                                                                                   | 11   |
| 5.2.5. | Темы контрольных работ                                                                                                                                                                                           | 11   |
| 5.2.6. | Темы курсовых проектов/курсовых работ                                                                                                                                                                            | 11   |
| 6.     | Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины                                                                                                                                                     | 11   |
| 7.     | Образовательные технологии                                                                                                                                                                                       | 12   |
| 8.     | Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины                                                                                                                                                      | 12   |
| 8.1.   | Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины                                                                                                                       | 12   |
| 8.2.   | Перечень необходимого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине      | 13   |
| 8.3.   | Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, доступных обучающимся при освоении дисциплины                                                                               | 13   |
| 9.     | Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине                                                                                                     | 13   |
| 10.    | Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья                                                                                                        | 14   |

### **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 специальности 21.05.01 «Прикладная геодезия».

### **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.

УК-9 - способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах.

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

УК-7.1. знать:

- методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности;
- здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма;

УК-7.2. уметь:

- оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека;
- оценивать уровень развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья;

УК-7.3. владеть навыками:

- по выбору рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно- эмоционального утомления на рабочем месте;

УК-9.1. знать:

- требования к организации доступной и безбарьерной среды для лиц с ОВЗ и маломобильных групп граждан;

УК-9.2. уметь:

- моделировать возможные результаты взаимодействия;

УК-9.3. владеть навыками:

- умением обеспечивать включение лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональную среду организации и создавать условия для их развития и саморазвития.

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

### **3. Место дисциплины в структуре ОПОП специалиста**

Дисциплина Б1.В.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 «Физическая культура» из школьного курса.

**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                                                                                                                                                                     | Заочная                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                        | 2                                                                                                                                                                         | 3                                                                                                                                                                              |
| <b>Трудоемкость в зачетных единицах:</b> | <i>ОПОП<br/>не предусмотрены</i>                                                                                                                                          | <i>ОПОП<br/>не предусмотрены</i>                                                                                                                                               |
| Лекции (Л)                               | <i>учебным планом<br/>не предусмотрены</i>                                                                                                                                | <i>учебным планом<br/>не предусмотрены</i>                                                                                                                                     |
| Лабораторные занятия (ЛЗ)                | <i>учебным планом<br/>не предусмотрены</i>                                                                                                                                | <i>учебным планом<br/>не предусмотрены</i>                                                                                                                                     |
| Практические занятия (ПЗ)                | 1 семестр – 52 часа;<br>2 семестр – 52 часа;<br>3 семестр – 52 часа;<br>4 семестр – 52 часа;<br>5 семестр – 52 часа;<br>6 семестр – 68 часов;<br><b>всего - 328 часов</b> | 1 семестр – 2 часа;<br>2 семестр – 2 часа;<br>3 семестр – 2 часа;<br>4 семестр – 2 часа;<br>5 семестр – 2 часа;<br>6 семестр – 2 часа;<br><b>всего - 12 часов</b>              |
| Самостоятельная работа (СР)              | <i>учебным планом<br/>не предусмотрены</i>                                                                                                                                | 1 семестр – 50 часов;<br>2 семестр – 50 часов;<br>3 семестр – 50 часов;<br>4 семестр – 50 часов;<br>5 семестр – 50 часов;<br>6 семестр – 66 часов;<br><b>всего - 316 часов</b> |
| <b>Форма текущего контроля:</b>          |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                |
| Контрольная работа                       | <i>учебным планом<br/>не предусмотрены</i>                                                                                                                                | <i>учебным планом<br/>не предусмотрены</i>                                                                                                                                     |
| <b>Форма промежуточной аттестации:</b>   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                |
| Экзамены                                 | <i>учебным планом<br/>не предусмотрены</i>                                                                                                                                | <i>учебным планом<br/>не предусмотрены</i>                                                                                                                                     |
| Зачет                                    | 1 семестр<br>2 семестр<br>3 семестр<br>4 семестр<br>5 семестр<br>6 семестр                                                                                                | 6 семестр                                                                                                                                                                      |
| Зачет с оценкой                          | <i>учебным планом<br/>не предусмотрены</i>                                                                                                                                | <i>учебным планом<br/>не предусмотрены</i>                                                                                                                                     |
| Курсовая работа                          | <i>учебным планом<br/>не предусмотрены</i>                                                                                                                                | <i>учебным планом<br/>не предусмотрены</i>                                                                                                                                     |
| Курсовой проект                          | <i>учебным планом<br/>не предусмотрены</i>                                                                                                                                | <i>учебным планом<br/>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**

| №<br>п/п | Раздел дисциплины<br>(по семестрам)                                         | Всего часов<br>на раздел | Семестр | Распределение трудоемкости раздела (в часах) по<br>типам учебных занятий и работы обучающихся |    |     |    | Форма текущего<br>контроля и<br>промежуточной<br>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. | 52                       | 1       | -                                                                                             | -  | 52  | -  | Зачет                                                       |
| 2        | Раздел 2. Спортивная ходьба.                                                | 52                       | 2       | -                                                                                             | -  | 52  | -  |                                                             |
| 3        | Раздел 3. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.              | 52                       | 3       | -                                                                                             | -  | 52  | -  |                                                             |
| 4        | Раздел 4. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.                 | 52                       | 4       | -                                                                                             | -  | 52  | -  |                                                             |
| 5        | Раздел 5. Легкоатлетические эстафеты                                        | 52                       | 5       | -                                                                                             | -  | 52  | -  |                                                             |
| 6        | Раздел 6. Подвижные игры с элементами легкой атлетики                       | 68                       | 6       | -                                                                                             | -  | 68  | -  |                                                             |
|          | Итого:                                                                      | 328                      |         |                                                                                               |    | 328 |    |                                                             |

### 5.1.2. Заочная форма обучения

| №<br>п/п | Раздел дисциплины (по<br>семестрам)                                               | Всего часов на<br>раздел | Семестр | Распределение трудоемкости раздела (в часах) по типам<br>учебных занятий и работы обучающихся |    |    |     | Форма текущего контроля и<br>промежуточной аттестации |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-----|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                   |                          |         | контактная                                                                                    |    |    | СР  |                                                       |
|          |                                                                                   |                          |         | Л                                                                                             | ЛЗ | ПЗ |     |                                                       |
| 1        | 2                                                                                 | 3                        | 4       | 5                                                                                             | 6  | 7  | 8   | 9                                                     |
| 1        | Раздел 1. Инструктаж по<br>технике безопасности при<br>занятиях легкой атлетикой. | 52                       | 1       | -                                                                                             | -  | 2  | 50  | Зачет                                                 |
| 2        | Раздел 2. Спортивная ходьба.                                                      | 52                       | 2       | -                                                                                             | -  | 2  | 50  |                                                       |
| 3        | Раздел 3. Бег на короткие<br>дистанции. Бег на средние<br>дистанции.              | 52                       | 3       | -                                                                                             | -  | 2  | 50  |                                                       |
| 4        | Раздел 4. Прыжок в длину с<br>места. Прыжок в длину с разбега.                    | 52                       | 4       | -                                                                                             | -  | 2  | 50  |                                                       |
| 5        | Раздел 5. Легкоатлетические<br>эстафеты                                           | 52                       | 5       | -                                                                                             | -  | 2  | 50  |                                                       |
| 6        | Раздел 6. Подвижные игры с<br>элементами легкой атлетики                          | 68                       | 6       | -                                                                                             | -  | 2  | 66  |                                                       |
|          | Итого:                                                                            | 328                      |         |                                                                                               |    | 12 | 316 |                                                       |

### 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. | Организация занятий физической культурой и спортом. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, вовремя и после окончания проведения занятий. Применение страховки, страховочных приспособлений для улучшения техники упражнений и профилактики травматизма. Бережное отношение к спортивному инвентарю и оборудованию, использование его по назначению. Первая помощь при травмах. Основные приемы оказания первой помощи. Медико- восстановительные мероприятия. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Использование методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности. Определение основных понятий легкой атлетики. Обучение необходимым знаниям в области культуры здоровья, медицины, гигиены, противоэпидемиологических мероприятий, методик спортивных тренировок. Основные средства физического воспитания, основные понятия здорового образа жизни. Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.                                                                                                                                                                    |
| 2 | Раздел 2. Спортивная ходьба.                                                | Средства физического воспитания: ходьба. 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. Специальные упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60 м.). Совершенствование (ходьба различных отрезков с разной скоростью в координации). Прохождение дистанции на результат. Основные понятия в технике движений. Отработка техники выполнения упражнений. Формирование потребности в физической подготовке человека и уровень развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья. Усвоения образцов поведения, психологических установок, социальных норм и ценностей, позволяющих успешно функционировать в обществе. Моделирование возможных результатов взаимодействия. Выполнение требований к организации доступной и безбарьерной среды для лиц с ОВЗ и маломобильных групп граждан. Пропаганда безопасного и здорового образа жизни |

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Раздел 3. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.</p> | <p>Средства физического воспитания: бег. 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 подниманием 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. 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. Основы техники бега. Отработка техники выполнения упражнений.</p> <p>Средства легкой атлетики для развития физических качеств и их влияние на физическую подготовку человека. Умение оценивать уровень развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья.</p> <p>Воспитание интереса и потребности в систематических занятиях физической культурой.</p> <p>Проведение спортивно-массовых мероприятий.</p> |
| <p>Раздел 4. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.</p>    | <p>Средства физического воспитания: отталкивание, прыжок, приземление. Напрыгивание на планку. Отталкивание. Полет. Приземление. Серийные прыжки. То же, с движением рук. Прыжки в яму с тумбы. Знакомство с техникой прыжка: рассказ, показ; выполнение пробных попыток. 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</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|   |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                       | <p>планку. Разбег. Для изучения полетной фазы выполнять отталкивания с тумбы; прыжки через барьер; прыжки с доставанием подвешенного предмета. Приземление. Основы техники прыжков. Характеристика задач и особенности разбега в прыжках. Определение составляющих результата в прыжках в длину. Отработка техники выполнения упражнений.</p> <p>Организация занятий физической культурой и спортом. Обучение необходимым знаниям в области культуры здоровья.</p> <p>Место физической подготовки в системе физического воспитания студентов. Методика подбора средств физической подготовки. Производственная физическая культура. Профилактика профессиональных заболеваний. Рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно - эмоционального утомления на рабочем месте.</p>                                                                            |
| 5 | Раздел 5. Легкоатлетические эстафеты                  | <p>Средства физического воспитания: 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. Основные понятия в технике движений. Фазы, моменты, силы движений. Кинематическая структура движений. Динамическая структура движений.</p> <p>Пропаганда безопасного и здорового образа жизни. Развитие культуры здорового образа жизни посредством активных занятий спортом. Здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма. Расширение и укрепление знаний и умений, связанных с профилактикой здоровья.</p> |
| 6 | Раздел 6. Подвижные игры с элементами легкой атлетики | <p>Игры малой, средней и большой подвижности с элементами легкой атлетики. Подвижные игры как средство и метод физического воспитания. Использование приобретенных навыков легкой атлетики.</p> <p>Включение лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональную среду организации и создание условий для их развития и саморазвития. Способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно- эмоционального утомления на рабочем месте. Создание благоприятной, эмоционально-комфортной атмосферы.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

#### 5.2.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

**Очная форма обучения** – «учебным планом не предусмотрены».

#### **Заочная форма обучения**

| № | Наименование раздела дисциплины                                             | Содержание                                   | Учебно- методическое обеспечение |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------|
| 1 | 2                                                                           | 3                                            | 4                                |
| 1 | Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. | Подготовка к реферату<br>Подготовка к зачету | [1-8]                            |
| 2 | Раздел 2. Спортивная ходьба.                                                | Подготовка к реферату<br>Подготовка к зачету | [1-8]                            |
| 3 | Раздел 3. Бег на короткие дистанции.<br>Бег на средние дистанции.           | Подготовка к реферату<br>Подготовка к зачету | [1-8]                            |
| 4 | Раздел 4. Прыжок в длину с места.<br>Прыжок в длину с разбега.              | Подготовка к реферату<br>Подготовка к зачету | [1-8]                            |
| 5 | Раздел 5. Легкоатлетические эстафеты                                        | Подготовка к реферату<br>Подготовка к зачету | [1-8]                            |
| 6 | Раздел 6. Подвижные игры с элементами легкой атлетики                       | Подготовка к реферату<br>Подготовка к зачету | [1-8]                            |

#### 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Практическое занятие</u></b></p> <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b><u>Самостоятельная работа</u></b></p> <p>Самостоятельная работа студента над усвоением учебного материала по учебной дисциплине может выполняться в помещениях для самостоятельной работы, а также в домашних условиях. Содержание самостоятельной работы студента определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя. Самостоятельная работа в аудиторное время может включать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– работу со справочной и методической литературой;</li> <li>– участие в тестировании;</li> </ul> <p>Самостоятельная работа во внеаудиторное время может состоять из:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовки к практическим занятиям;</li> <li>– изучения учебной и научной литературы;</li> <li>– подготовки к рефератам и т.д.;</li> <li>– подготовки к итоговому тестированию;</li> <li>- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями кафедры на их еженедельных консультациях.</li> </ul> |

### **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. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика: учебное пособие / Н.А. Шипов [и др.]. — 2-е изд. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-3407-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142110.html>
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: практикум /. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2024. — 121 с. — ISBN 978-5-91930-265-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/148737.html>
3. Радченко Д.Г. Физическое воспитание студентов в высших учебных заведениях: учебное пособие / Радченко Д.Г., Григорян М.Н. — Красноярск: Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 2020. — 120 с. — ISBN 978-5-86433-818-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107232.html>

#### ***б) дополнительная учебная литература:***

4. Кучеров, Е. В. Физическая культура. Самостоятельные занятия студентов по физической культуре: учебно-методическое пособие / Е. В. Кучеров. — Москва: Издательский Дом МИСиС, 2024. — 66 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/152712.html>
5. Маскаева, Т. Ю. Функциональный тренинг в системе занятий по физической культуре в вузе: учебно-методическое пособие к практическим занятиям / Т. Ю. Маскаева. — Москва: Российский университет транспорта (МИИТ), 2021. — 46 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122065.html>

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

6. Быченков С.В. Легкая атлетика: учебное пособие / Быченков С.В., Крыжановский С.Ю. — 2-е изд. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 117 с. — ISBN 978-5-4497-3433-4. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142078.html>

7. Стрельников А.М. Учебно- методическое пособие «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» по самостоятельной работе для студентов специальности 21.05.01 «Прикладная геодезия», направленность (профиль) «Инженерная геодезия» очной и заочной форм обучения, АГАСУ, Астрахань, 2025 г., 71 с. <https://next.astrakhan.ru/index.php/s/NHNrRR6pPoW2qKy>

**г) перечень онлайн курсов:**

8. «Физическая культура и спорт» <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**

- 7-Zip;
- Adobe Acrobat Reader DC;
- Apache Open Office;
- VLC media player;
- Kaspersky Endpoint Security
- Yandex browser
- КОМПАС-3D V20

**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**

| №<br>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:<br>414056, г. Астрахань, ул. Татищева, 18, спортивный зал. | <p>Спортивный зал</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Доска учебная</li> <li>2. Рабочее место преподавателя</li> <li>3. Комплект учебной мебели на 60 чел.</li> <li>4. Стол для настольного тенниса NEOTTEC Osaka зел. - 4 шт,</li> <li>5. Доска шахматная демонстрационная (90*90 см) - 2шт.</li> <li>6. Настольный теннис (стол, сетка, ракетки, шарики) – 2 шт.</li> <li>7. Гимнастическая скамейка - 14 шт.</li> <li>8. Лавочки гимнастические - 8 шт.</li> <li>9. Маты - 2 шт.</li> <li>10. Стенка гимнастическая - 6 шт.</li> <li>11. Секундомер - 2шт.</li> <li>12. Скакалка гимнастическая - 20 шт.</li> </ol> |
| 2.       | Помещения для самостоятельной работы:<br>414056, г. Астрахань, ул. Татищева, 22а, № 201, 203;                | <p>№ 201</p> <p>Комплект учебной мебели<br/>Компьютеры – 8 шт.<br/>Доступ к информационно – телекоммуникационной сети «Интернет»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|          |                                                                                                              | <p>№ 203</p> <p>Комплект учебной мебели<br/>Компьютеры – 8 шт.<br/>Доступ к информационно – телекоммуникационной сети «Интернет»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|          | 414056, г. Астрахань, ул. Татищева, 18 а, библиотека, читальный зал.                                         | <p>библиотека, читальный зал</p> <p>Комплект учебной мебели<br/>Компьютеры - 4 шт.<br/>Доступ к информационно – телекоммуникационной сети «Интернет»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

#### **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 психофизического 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 специальности 21.05.01 «Прикладная геодезия»,  
направленность (профиль) «Инженерная геодезия»  
по программе специалитета**

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 специальности 21.05.01 «Прикладная геодезия», по программе специалитета, разработанной в ГБОУ АО ВО «Астраханский государственный архитектурно-строительный университет», на кафедре «Философия, социология и лингвистика» (разработчик – старший преподаватель А. М. Стрельников).

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 специальности 21.05.01 «Прикладная геодезия», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 11.08.2020г. № 944 и зарегистрированного в Минюсте России 25.08.2020 г. № 59432.

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 специальности 21.05.01 «Прикладная геодезия», направленность (профиль) «Инженерная геодезия».

В соответствии с Программой, за дисциплиной «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» закреплены 2 компетенции, которые реализуются в объявленных требованиях.

Предложенные в Программе индикаторы компетенций в категориях знать, уметь, владеть навыками 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 специальности 21.05.01 «Прикладная геодезия», направленность (профиль) «Инженерная геодезия» 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 специалиста, 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 специальности 21.05.01 «Прикладная геодезия», направленность (профиль) «Инженерная гео

Представленные на рецензию оценочные и методические материалы специальности 21.05.01 «Прикладная геодезия», 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 представляет собой совокупность разработанных кафедрой «Философия, социология и лингвистика» материалов для установления уровня и качества достижения обучающимися результатов обучения.

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

- темами рефератов;
- вопросами 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.

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 специальности 21.05.01 «Прикладная геодезия», по программе специалитета, разработанных старшим преподавателем А. М. Стрельниковым, соответствуют требованиям ФГОС ВО, современным требованиям отрасли, рынка труда, профессиональных стандартов специальности 21.05.01 «Прикладная геодезия», направленность (профиль) «Инженерная геодезия» и могут быть рекомендованы к использованию.

к.п.н., доцент кафедры  
«Технология спортивной подготовки  
и прикладная медицина»

16

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу, оценочные и методические материалы по дисциплине  
«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»  
ОПОП ВО по специальности 21.05.01 «Прикладная геодезия»,  
направленность (профиль) «Инженерная геодезия»  
по программе специалитета

О.О. Куралевой (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 специальности 21.05.01 «Прикладная геодезия», по программе специалитета, разработанной в ГБОУ АО ВО «Астраханский государственный архитектурно-строительный университет», на кафедре «Философия, социология и лингвистика» (разработчик – старший преподаватель А. М. Стрельников).

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 специальности 21.05.01 «Прикладная геодезия», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 11.08.2020г. № 944 и зарегистрированного в Минюсте России 25.08.2020 г. № 59432.

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 специальности 21.05.01 «Прикладная геодезия», направленность (профиль) «Инженерная геодезия».

В соответствии с Программой, за дисциплиной «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика» закреплены 2 компетенции, которые реализуются в объявленных требованиях.

Предложенные в Программе индикаторы компетенций в категориях знать, уметь, владеть навыками 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 специальности 21.05.01 «Прикладная геодезия», направленность (профиль) «Инженерная геодезия» 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 специалиста, 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 специальности 21.05.01 «Прикладная геодезия», направленность (профиль) «Инженерная геодезия».

Материально-техническое обеспечение соответствует требованиям ФГОС ВО специальности 21.05.01 «Прикладная геодезия» 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 специальности 21.05.01 «Прикладная геодезия», 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 представляет 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 данной специальности 21.05.01 «Прикладная геодезия», направленность (профиль) «Инженерная геодезия».

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

- темами рефератов;
- вопросами 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 специальности 21.05.01 «Прикладная геодезия», по программе специалитета, разработанных старшим преподавателем А. М. Стрельниковым, соответствуют требованиям ФГОС ВО, современным требованиям отрасли, рынка труда, профессиональных стандартов специальности 21.05.01 «Прикладная геодезия», направленность (профиль) «Инженерная геодезия» и могут быть рекомендованы к использованию.

Рецензент:

канд. пед. наук., доцент кафедры «ФСЛ»  
ГБОУ АО ВО «АГАСУ»



Подпись Куралевой О.О. заверяю

  
(подпись) /О.О. Куралева/  
И. О. Ф.



### Аннотация

к рабочей программе дисциплины  
«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика»  
по специальности 21.05.01 «Прикладная геодезия»,  
направленность (профиль) «Инженерная геодезия»

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 специальности 21.05.01 «Прикладная геодезия».

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» из школьного курса.

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. первого проректора

  
И.И. Потанова  
(подпись) И. О. Ф.  
« 30 » апреля 2026 г.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Наименование дисциплины

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

По специальности

21.05.01 «Прикладная геодезия»

(указывается наименование направления подготовки в соответствии с ФГОС ВО)

Направленность (профиль)

«Инженерная геодезия»

(указывается наименование профиля в соответствии с ОПОП)

Кафедра

«Философия, социология и лингвистика»

Квалификация выпускника инженер - геодезист

Астрахань - 2026

## Содержание

|                                                                                                                                                                                                 | Стр. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1. Оценочные и методические материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине                                                        | 3    |
| 1.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы                                                                                      | 3    |
| 1.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания                                                                      | 4    |
| 1.2.1. Перечень оценочных средств текущего контроля успеваемости                                                                                                                                | 4    |
| 1.2.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций по дисциплине на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания                                                      | 4    |
| 1.2.3. Шкала оценивания                                                                                                                                                                         | 8    |
| 2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы | 9    |
| 3. Перечень и характеристики процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций                                                                       | 11   |

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

Оценочные и методические материалы являются 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, установленные ОПОП                                                                                                                                                                                    | Номер раздела дисциплины (в соответствии с п.5.1 РПД) |   |   |   |   |   | Формы контроля с конкретизацией задания |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|-----------------------------------------|
|                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                              | 1                                                     | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |                                         |
| 1                                                                                                                                                       | 2                                                                                                                                                                                                                            | 3                                                     | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9                                       |
| <b>УК – 7:</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Знать:                                                                                                                                                                                                               |                                                       |   |   |   |   |   |                                         |
|                                                                                                                                                         | методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности; здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма; | X                                                     |   |   |   | X |   | Реферат (темы 1-3)                      |
|                                                                                                                                                         | УК-7.2. Уметь:                                                                                                                                                                                                               |                                                       |   |   |   |   |   |                                         |
|                                                                                                                                                         | оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека; оценивать уровень развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья;                                                        |                                                       | X | X |   |   |   | Реферат (темы 4-7)                      |
|                                                                                                                                                         | УК-7.3. Владеть навыками:                                                                                                                                                                                                    |                                                       |   |   |   |   |   |                                         |
|                                                                                                                                                         | по выбору рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.                                                                    |                                                       |   |   | X |   | X | Зачет (задания 1-4)                     |
| <b>УК-9:</b> Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах                                              | УК-9.1. Знать:                                                                                                                                                                                                               |                                                       |   |   |   |   |   |                                         |
|                                                                                                                                                         | требования к организации доступной и безбарьерной среды для лиц с ОВЗ и маломобильных групп граждан;                                                                                                                         |                                                       | X |   |   |   |   | Реферат (темы 8-11)                     |
|                                                                                                                                                         | УК-9.2. Уметь:                                                                                                                                                                                                               |                                                       |   |   |   |   |   |                                         |
|                                                                                                                                                         | моделировать возможные результаты взаимодействия;                                                                                                                                                                            |                                                       | X |   |   |   |   | Реферат (темы 12-15)                    |
|                                                                                                                                                         | УК-9.3. Владеть навыками:                                                                                                                                                                                                    |                                                       |   |   |   |   |   |                                         |
|                                                                                                                                                         | умением обеспечивать включение лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональную среду организации и создавать условия для их развития и саморазвития                                                            |                                                       |   |   |   |   | X | Зачет (задания 5-7)                     |

**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<br>оценочного<br>средства | Краткая характеристика оценочного средства                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Представление оценочного<br>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,<br>этапы<br>освоения<br>компетенции                                                                                                                                      | Планируемые<br>результаты обучения                                                                                                                                                                                                                  | Показатели и критерии оценивания результатов обучения                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                     | Ниже порогового<br>уровня<br>(не зачтено)                                                                                                                                                                                                                       | Пороговый уровень<br>(Зачтено)                                                                                                                                                                                                                                     | Продвинутый уровень<br>(Зачтено)                                                                                                                                                                                                                                                                               | Высокий уровень<br>(Зачтено)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1                                                                                                                                                                                     | 2                                                                                                                                                                                                                                                   | 3                                                                                                                                                                                                                                                               | 4                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| УК-7-<br>способен<br>поддерживать<br>должный<br>уровень<br>физической<br>подготовленност<br>и для<br>обеспечения<br>полноценной<br>социальной и<br>профессиональн<br>ой деятельности; | <b>Знает:</b> методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности; здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма (УК-7.1); | Обучающийся не знает и не понимает методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности; здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма; | Обучающийся знает методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности; здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма в типовых ситуациях; | Обучающийся знает и понимает методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности; здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма в типовых ситуациях и ситуациях повышенной сложности; | Обучающийся знает и понимает методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности; здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма в типовых ситуациях и ситуациях повышенной сложности, а также в нестандартных и непредвиденных ситуациях, создавая при этом новые правила и алгоритмы действий; |
|                                                                                                                                                                                       | <b>Умеет:</b> оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека; оценивать уровень развития личных физических качеств, показателей                                                                                        | Обучающийся не умеет оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека; оценивать уровень развития личных физических качеств, показателей                                                                                             | Обучающийся умеет оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека; оценивать уровень развития личных физических качеств, показателей                                                                                                   | Обучающийся умеет оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека; оценивать уровень развития личных физических качеств, показателей                                                                                                                                               | Обучающийся умеет оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека; оценивать уровень развития личных физических качеств, показателей собственного                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                            | собственного здоровья (УК-7.2);                                                                                                                                                             | собственного здоровья;                                                                                                                                                                    | собственного здоровья в типовых ситуациях;                                                                                                                                                                 | собственного здоровья в типовых ситуациях и ситуациях повышенной сложности;                                                                                                                                                                  | здоровья в типовых ситуациях и ситуациях повышенной сложности, а также в нестандартных и непредвиденных ситуациях, создавая при этом новые правила и алгоритмы действий;                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                            | <b>Владеет навыками:</b> по выбору рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте (УК-7.3); | Обучающийся не владеет навыками по выбору рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте. | Обучающийся владеет навыками по выбору рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте в типовых ситуациях. | Обучающийся владеет навыками по выбору рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте. в типовых ситуациях и ситуациях повышенной сложности. | Обучающийся владеет навыками по выбору рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте в типовых ситуациях и ситуациях повышенной сложности, а также в нестандартных и непредвиденных ситуациях, создавая при этом новые правила и алгоритмы действий. |
| <b>УК-9:</b> Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах | <b>Знает:</b> требования к организации доступной и безбарьерной среды для лиц с ОВЗ и маломобильных групп граждан (УК-9.1);                                                                 | Обучающийся не знает и не понимает требования к организации доступной и безбарьерной среды для лиц с ОВЗ и маломобильных групп граждан                                                    | Обучающийся знает требования к организации доступной и безбарьерной среды для лиц с ОВЗ и маломобильных групп граждан в типовых ситуациях                                                                  | Обучающийся знает и понимает требования к организации доступной и безбарьерной среды для лиц с ОВЗ и маломобильных групп граждан в типовых ситуациях и ситуациях повышенной сложности                                                        | Обучающийся знает и понимает требования к организации доступной и безбарьерной среды для лиц с ОВЗ и маломобильных групп граждан в типовых ситуациях и ситуациях повышенной сложности, а также в нестандартных и непредвиденных ситуациях, создавая при этом новые правила и                                                                          |

|  |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                     | алгоритмы действий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  | <b>Умеет:</b> моделировать возможные результаты взаимодействия (УК-9.2)                                                                                                                            | Обучающийся не умеет моделировать возможные результаты взаимодействия                                                                                                                             | Обучающийся умеет моделировать возможные результаты взаимодействия в типовых ситуациях                                                                                                                             | Обучающийся умеет моделировать возможные результаты взаимодействия в типовых ситуациях и ситуациях повышенной сложности                                                                                                                             | Обучающийся умеет моделировать возможные результаты взаимодействия в типовых ситуациях и ситуациях повышенной сложности, а также в нестандартных и непредвиденных ситуациях, создавая при этом новые правила и алгоритмы действий                                                                                                                             |
|  | <b>Владеет навыками:</b> умением обеспечивать включение лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональную среду организации и создавать условия для их развития и саморазвития(УК-9.3) | Обучающийся не владеет навыками умением обеспечивать включение лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональную среду организации и создавать условия для их развития и саморазвития | Обучающийся владеет навыками умением обеспечивать включение лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональную среду организации и создавать условия для их развития и саморазвития в типовых ситуациях | Обучающийся владеет навыками умением обеспечивать включение лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональную среду организации и создавать условия для их развития и саморазвития в типовых ситуациях и ситуациях повышенной сложности | Обучающийся владеет навыками умением обеспечивать включение лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональную среду организации и создавать условия для их развития и саморазвития в типовых ситуациях и ситуациях повышенной сложности, а также в нестандартных и непредвиденных ситуациях, создавая при этом новые правила и алгоритмы действий |

### 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*

*УК-7.3 (владеть навыками):*

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

*УК-9.3 (владеть навыками):*

5. Прыжки со скакалкой за 1 мин
6. Челночный бег 4\*9 м
7. Челночный бег 10\*10 м

*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-7.1 (знать):*

1. Основные средства физического воспитания, основные понятия здорового образа жизни.
2. Профилактика вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
3. Средства физического воспитания.

*УК-7.2 (уметь):*

4. Физкультурно-спортивная деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.
5. История развития легкой атлетики в России
6. Правила соревнований в легкой атлетике.
7. Правила и техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями

УК-9.1 (знать):

8. Методика развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости) на учебных занятиях со студентами.
9. Спортивные достижения, выдающиеся легкоатлеты
10. Методические основы оздоровительной физической культуры.
11. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.

УК-9.2 (уметь):

12. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
13. Основные приемы оказания первой помощи.
14. Профилактика травматизма на учебных занятиях по физической культуре.
15. Профилактическое значение ФК и спорта для здорового и больного студента.

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

| №<br>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 недочёты. 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 выставляемых оценок | Форма учета                       |
|----|----------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| 1. | Зачет                            | Раз в семестр, по окончании изучения дисциплины        | Зачтено/не зачтено       | Ведомость, зачетная книжка        |
| 2. | Реферат                          | Систематически на занятиях                             | По пятибалльной шкале    | Журнал успеваемости преподавателя |