

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Мордовский государственный педагогический  
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Элективные курсы по физической культуре и спорту  
(Легкая атлетика)**

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: Физическая культура.

Форма обучения: Заочная

Разработчики:

Ивашин А. А., старший преподаватель

Озеров А. А., старший преподаватель

Кокурин А. В., канд. пед. наук, доцент

Трескин М. Ю., канд. пед. наук, доцент

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 12  
от 25.04.2019 года

Зав. кафедрой  Трескин М. Ю.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании  
кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой  Трескин М. Ю.

### **1. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования, пропаганде здорового образа жизни, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- обеспечить понимание социальной значимости физической культуры, её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- овладеть практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развивать и совершенствовать психофизические способности, формировать профессионально значимые качества и свойства личности;
- овладеть инструментарием, обеспечивающим адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- овладеть методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

### **2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1, 2, 3 курсе, в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

Для изучения дисциплины требуется: наличие у студента компетенций, сформированных в процессе изучения предметов школьного курса «Физическая культура», «Биология», «Анатомия», дисциплин в области безопасности жизнедеятельности.

Освоение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.4 Физическая культура и спорт.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту», включает: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования).

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

### **3 Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

| <b>Компетенция в соответствии ФГОС ВО</b>                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Индикаторы достижения компетенций</b>                                                                                                                                                                           | <b>Образовательные результаты</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.                    | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося;</li> <li>– основы организации физкультурно-спортивной деятельности;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать оздоровительный, образовательный и содержательный потенциал физических упражнений в формировании личности занимающихся;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основами организации физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>                                                                                                                 |
| УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.                                                                                                  | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– показатели физического развития и физической подготовленности;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– инструментарием определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>                                                          |
| УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.                | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– особенности воздействия физических упражнений на функциональные и двигательные возможности организма занимающихся;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способами отбора и формирования комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</li> </ul> |
| УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ФГОС дошкольного, начального, основного и среднего общего образования;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять комплексы избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| физической культуры личности. | воспитания в области физической культуры личности;<br>владеть:<br>– способами применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

| <i>Вид учебной работы</i> | <i>Общая трудоемкость</i> | <i>Общая трудоемкость</i> | <i>Контактная работа</i> | <i>Практические</i> | <i>Самостоятельная работа</i> | <i>Вид промежуточной аттестации</i> |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| <i>Период контроля</i>    | <i>Часы</i>               | <i>ЗЕТ</i>                | <i>Всего</i>             |                     | <i>Всего</i>                  | <i>Зачет</i>                        |
| <i>Всего</i>              | 328                       | 9,11                      | 12                       | 306                 | 304                           |                                     |
| <i>Первый семестр</i>     | 36                        | 1                         | 2                        | 2                   | 34                            |                                     |
| <i>Второй семестр</i>     | 54                        | 1,5                       | 2                        | 2                   | 48                            | Зачет                               |
| <i>Третий семестр</i>     | 54                        | 1,5                       | 2                        | 2                   | 48                            | Зачет                               |
| <i>Четвертый семестр</i>  | 54                        | 1,5                       | 2                        | 2                   | 52                            |                                     |
| <i>Пятый семестр</i>      | 54                        | 1,5                       | 2                        | 2                   | 52                            |                                     |
| <i>Шестой семестр</i>     | 76                        | 2,11                      | 2                        | 2                   | 70                            | Зачет                               |

#### 5 Содержание дисциплины

##### 5.1 Содержание разделов дисциплины

##### Раздел 1. Основы знаний по легкой атлетике

Определение понятия «легкая атлетика». Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Связь видов легкой атлетики. Развитие силы ловкости, быстроты и координации движений средствами легкой атлетики. Специальные беговые и прыжковые упражнения легкоатлетов. Обучение технике спортивной ходьбы.

##### Раздел 2. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Бег на короткие и длинные дистанции

Бег на короткие дистанции как вид легкой атлетики. Характеристика составных частей техники. Анализ техники (характеристика составных частей): старт, бег по дистанции, финиш и остановка после бега. Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции.

**Раздел 3. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Толкание ядра. Спортивная ходьба**

Обучение технике толкания ядра. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

**Раздел 4. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Метания. Бег на средние и длинные дистанции**

Обучение технике метания гранаты и малого мяча. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

**Раздел 5. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Барьерный бег. Прыжок в длину с разбега**

Обучение технике барьерного бега. Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники толкания ядра.

**Раздел 6. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты**

Обучение технике прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствование техники барьерного бега.

**Раздел 7. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Метание копья. Барьерный бег**

Обучение технике метания копья. Закрепление техники барьерного бега. Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения

**Раздел 8. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Прыжок в длину с разбега**

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в беговых видах легкой атлетики. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических прыжках.

**Раздел 9. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Прыжок в высоту с разбега. Эстафетный бег**

Обучение технике прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники эстафетного бега

**Раздел 10. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Метание копья. Барьерный бег**

Совершенствование техники метания копья. Совершенствование техники барьерного бега. Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения

**Раздел 11. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Барьерный бег. Метание копья**

Совершенствование техники барьерного бега. Совершенствование техники метания копья. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических прыжках. Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения

**Раздел 12. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Кроссовая подготовка**

Совершенствование техники кроссового бега. Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в беговых видах легкой атлетики. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических прыжках

## **5.2. Содержание дисциплины: Практические (12 ч.)**

### **Раздел 1. Основы знаний по легкой атлетике (1 ч.).**

Тема 1. Вводное занятие. История развития легкой атлетики в России и мире (1 ч.).

Определение понятия «легкая атлетика». Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Связь видов легкой атлетики. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Возникновение легкой атлетики. Развитие легкоатлетического спорта в России. Развитие легкой атлетики после Великой отечественной войны. Участие советских (российских) легкоатлетов на Олимпийских играх. Современное состояние легкой атлетики в мире, России, Республики Мордовия. Правила соревнований в беговых видах, прыжках и метаниях. Правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся.

### **Раздел 2. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Бег на короткие и длинные дистанции (1 ч.).**

Тема 1. Обучение технике бега на короткие дистанции (1 ч.).

Бег на короткие дистанции как вид легкой атлетики. Характеристика составных частей техники: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.

### **Раздел 3. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Толкание ядра. (1 ч.).**

Тема 1. Обучение технике толкания ядра (1 ч.).

Ознакомление с техникой толкания ядра. Снаряды: вес, размеры. Держание ядра, разбег «скачком», финальное усилие, удержание равновесия. Обучение держанию и выталкиванию ядра. Обучение толканию ядра с места. Обучение технике скачкообразного разбега. Обучение толканию ядра со «скачка». Обучение толканию ядра с «поворота». Совершенствование техники толкания ядра.

### **Раздел 4. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Метания. Бег на средние и длинные дистанции (1 ч.).**

Тема 1. Обучение технике метания гранаты и малого мяча (1 ч.).

Виды метаний. Главная и частные задачи фаз метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства). Обучение держанию снаряда, броску гранаты из положения «финального усилия», обучение технике бросковых шагов, сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, обучение предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением, обучение технике метание гранаты в целом.

### **Раздел 5. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Барьерный бег. Прыжок в длину с разбега (1 ч.).**

Тема 1. Обучение технике барьерного бега (1 ч.).

Барьерный бег как вид легкой атлетики. Анализ техники барьерного бега (старт, стартовый разгон, техника выполнения «атаки» барьера, техника «перехода» и «схода» с барьера). Особенности бега с барьерами на различные дистанции (100 м, 110 м, 400 м).

### **Раздел 6. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты (1 ч.).**

Тема 1. Обучение технике прыжка в длину с разбега (1 ч.).

Способы прыжков в длину с места и их биомеханические характеристики. Напрыгивание на планку. Отталкивание. Полет. Приземление. Серийные прыжки. Прыжки с места в яму с песком. Прыжки в яму через препятствие с места. Отталкивание с места с выведением таза. То же, с движением рук. Прыжки в яму с тумбы. Выполнение прыжка с места в прыжковую яму на результат. Оценка выполнения движений. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

### **Раздел 7. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Метание копья. Барьерный бег (1 ч.).**

Тема 1. Обучение технике метания копья (1 ч.).

Краткий исторический очерк и эволюция. Снаряды: вес, размеры. Держание копья, разбег: предварительная часть разбега, заключительная часть разбега, фаза финального усилия, торможение после броска. Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Последовательность обучения технике: Ознакомить с техникой метания копья. Обучить держанию и выбрасыванию копья. Обучить метанию копья с места. Обучить отведению и метанию копья с бросковых шагов. Обучить технике метания копья с разбега. Совершенствование техники метания копья. Правила соревнований по метаниям. Секторы для метания копья. Безопасность при обучении и профилактика травматизма

#### **Раздел 8. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Прыжок в длину с разбега (1 ч.).**

Тема 1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (1 ч.).

Способы прыжков в длину с разбега и их биомеханические характеристики. Главная задача прыжков, фазы прыжков (их частные задачи, сходства и отличия в разных стилях прыжков). Разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжках способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Оценка выполнения движений. Безопасность при обучении и профилактика травматизма. Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения. Оценка выполнения движений. Специальные упражнения для совершенствования техники прыжка в длину способом «согнув ноги» Методика совершенствования техники прыжка в длину способом «согнув ноги» Практическое применение студентами полученных методических знаний.

#### **Раздел 9. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Прыжок в высоту с разбега (1 ч.).**

Тема 1. Обучение технике прыжка в высоту с разбега (1 ч.).

Виды прыжков. Главная задача прыжков, фазы прыжков (их частные задачи, сходства и отличия в разных стилях). Техника прыжка в высоту способами «перешагивание» и «фосбери-флоп». Ритмическая и динамическая структура прыжков. Обучение технике отталкивания, технике перехода через планку и приземлению, технике прыжка в высоту с короткого разбега, технике прыжка с полного разбега, совершенствование техники прыжка. Специальные упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и «фосбери-флоп» и развитие специальных физических качеств прыгунов. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

#### **Раздел 10. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Метание копья (1 ч.).**

Тема 1. Совершенствование техники метания копья (1 ч.).

Совершенствование техники метания копья. Метание копья из положения «финального усилия». Совершенствование техники бросковых шагов, сочетание бросковых шагов с отведением копья, обучение предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением, техника метания копья в целом.

#### **Раздел 11. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Барьерный бег (1 ч.).**

Тема 1. Совершенствование техники барьерного бега (1 ч.).

Совершенствование основных элементов техники барьерного бега (старт, стартовый разгон, техника выполнения «атаки» барьера, техника «перехода» и «схода» с барьера). Специальные упражнения для освоения техники барьерного бега и развития специальных физических качеств барьеристов. Создание представления о технике преодоления барьера. Выполнение комплекса подводящих упражнений. Совершенствование техники преодоления препятствий. Совершенствование техники бега на 100 и 110 м с барьерами. Совершенствование барьерного шага и бега между барьерами. Совершенствование техники низкого старта и бега до первого барьера Совершенствование финиширования. Практическое применение студентами полученных

методических знаний.

## **Раздел 12. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Кроссовая подготовка (1 ч.).**

Тема 1. Совершенствование техники кроссового бега (1 ч.).

Комплекс упражнений избирательной направленности на развитие общей и специальной выносливости. Кроссовая подготовка – 1,2, 3, 5 км. в заданном темпе. Тест-Купера(12-ти минутный бег).

### **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (разделу)**

#### **61 Вопросы и задания для самостоятельной работы (304 ч.)**

Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Метание копья. Барьерный бег

Вид СРС: \*Подготовка к сдаче нормативов

Комплексы упражнений для самостоятельного повышения уровня развития физических качеств

##### **Комплекс 1**

1. И.п. - основная стойка. В ходьбе на каждый шаг - движение рук вперед, в сторону, вперед, вниз, назад - 6 раз.

2. То же, но движение рук вперед, перед грудью и вперед, вниз, назад - 6 раз.

3. И.п. - ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая вниз. Два рывка с последующей сменой рук. Движения начинать плавно с постепенным увеличением амплитуды - 8 раз.

4. И.п. - ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, Два рывка перед грудью согнутыми руками и два рывка прямыми. Во время рывков локти и плечи на одном уровне, при рывках прямыми руками ладони развернуты кверху -10 раз.

5. И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Пружинистые наклоны туловища к ногам, сериями из двух повторений к каждой ноге -5 раз

6. И.п. - ноги на ширине плеч, руки впереди в стороны. Поочередные махи прямой ногой до горизонтального положения с доставанием носка руками - 6-8 раз.

7. И.п. - ноги врозь, руки за головой. Вращать туловище в тазобедренном суставе, чередуя оборот вправо и влево. Дыхание произвольное - по 5 раз.

8. И.п. - основная стойка. Чередовать переход из основной стойки в упор лежа через упор присев - 6 раз.

9. И.п. - ноги врозь, руки за головой. Перенос центра массы с одной ноги на другую, поочередно меняя положение опоры. Голову и спину держать прямо, локти отведены до отказа назад - 8 раз.

10. И.п. - стойка на носках, ноги вместе, руки на поясе. При темповых подскоках на месте (на четвертом повороте на 180°) плечи держать прямо, лопатки отведены назад. Дыхание произвольное, не задерживать - 6-8 раз.

##### **Комплекс 2**

1. Ходьба на носках, сохраняя равновесие, по широкой или узкой части перевернутой гимнастической скамейки - 6 раз.

2. Стоя, ноги врозь, руки за головой, наклоны вперед - 10 раз.

3. Из упора сидя, руки сзади, ноги врозь, набивной мяч между ног, поднимать до вертикального положения ноги, соединить их вместе - 12 раз.

4. Из упора присев вставать, сохраняя равновесие, на одной ноге, чередуя ноги - по 7 раз.

5. Сидя на коленях, руки произвольно, садиться поочередно с правого (левого) бока, помогая руками сохранять равновесие - по 8 раз.

6. Сидя на скамейке, взявшись руками за ее ближний край и закрепив ноги за рейки гимнастической стенки, пружинистые наклоны вперед и назад - 15 раз.



7. Лежа на животе на полу, руки вдоль туловища, отведение ног и туловища назад с фиксацией прогнутого положения - 12 раз.

8. Подскоки вверх на месте, держа руки на поясе, с приземлением поочередно на правую (левую) ногу - 12 раз.

9. Из упора присев протести с продвижением вперед в низком приседе с опорой на руки - 20 м.

10. Прыжки на месте через скакалку, вращая ее вперед - 60 с.

11. Прыжки со скамейки - ноги врозь и на скамейку - ноги вместе с продвижением вперед - 5 раз.

#### Комплекс 3

1. Бег с высоким подниманием бедра. Варианты: держа руки за спиной; расставляя ноги широко. Темп средний и быстрый - 3 x 20 м.

2. Старты из упора присев с отставлением ноги назад или в сторону. Вариант: без опоры руками. Выполнять быстро - 3 x 20 м.

3. Бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега. Выполнять быстро - 2 x 20 м.

4. Бег после касания ногой подвешенного мяча. Варианты: до-стать в прыжке; бег вправо, влево, назад - 3 x 20 м.

5. Бег приставными шагами. Вариант: высоко поднимая колени. Темп средний и быстрый - 4 x 15 м.

6. Бег скрестными шагами по прямой. Темп средний - 4 x 20 м.

7. Бег «змейкой». Варианты: изменив кривизну поворота; догоняя партнера. Темп средний и быстрый - 3 x 20 м.

8. Догнать партнера, стартующего впереди на 2-3 м, - 3 x 20 м.

#### Комплекс 4.

1. И.п. - стойка, ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях под прямым углом. Движения руками, как при беге. Темп средний и быстрый - 3 x 10 с.

2. «Семенящий» бег. Темп средний и быстрый - 3 x 20 м. 3. Бег на месте с активной постановкой ноги на переднюю часть стопы. Темп медленный, средний и быстрый - 3 x 10 с.

3. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. Поочередное поднятие и опускание ног, согнутых в коленных суставах. Имитация беговых движений ногами лежа. Темп быстрый и средний - 3 x 10 с.

4. Бег с высоким подниманием бедра, расставляя ноги чуть шире обычного. Учитывать число повторений на каждую ногу. Темп быстрый и средний - 2 x 25 м.

5. Поочередное отталкивание левой и правой ногой за счет сгибания бедра и стопы с активной работой рук (прыжкообразный бег). Темп быстрый. Интервал для отдыха 30 с. - 2 x 20 м.

6. Из упора присев кувырок вперед, быстро встать и пробежать 10 м.

Раздел 8. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Прыжок в длину с разбега (8 ч.).

Вид СРС: \*Подготовка к сдаче нормативов

#### Комплекс 1.

1. Из седа сзади поднятие ног в угол с последующим возвращением в исходное положение - 2 x 10 раз.

2. Из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки, - 10-15 раз.

3. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени - 2 x 10 раз.

4. Лежа на животе, руки за голову, поднятие и опускание туловища, прогибая спину - 2 x 10 раз.

5. Из основной стойки присесть с выносом рук с гантелями вперед и вставать на

носки, отводя руки назад - 2 x 10 раз.

6. Из основной стойки прыжки через скакалку с вращением впе-ред. Интервал для отдыха 50 с

- 2 x 50.

7. Приседание на двух ногах - 15 раз.

Комплекс 2.

1. Броски мяча партнеру толчком от груди. Варианты: в прыжке, с изменением траекторий, ловля в прыжке. Темп средний и быстрый - 10 раз.

2. Бросок мяча партнеру из-за головы. Темп средний - 10 раз.

3. Бросок мяча партнеру снизу. Темп медленный и средний - 10 раз.

4. Сидя на полу и положив ноги на скамейку, бросать мяч Друг другу - 10 раз.

5. Стоя спиной друг к другу, бросать мяч назад с поворотом туловища. Стопы ног с места не сдвигать. Темп средний и быстрый - 12 раз.

6. Наклоняясь, бросить мяч между ног назад партнеру - 10 раз.

7. Жонглирование двумя мячами. Один партнер бросает поверху, другой - понизу. Варианты: сближаясь и удаляясь. Темп средний – 10 раз.

8. В глубоком приседе бросать и ловить мяч. Темп средний - 10 раз.

9. В глубоком выпаде бросать мяч из-за головы и ловить его. Темп средний - 10 раз.

Комплекс 3.

1. Одновременный выпуск и ловля двух теннисных мячей хватом сверху - 20 раз.

2. Из основной стойки поочередное перешагивание гимнастической палки с последующим перехватом рук и вращением палки назад-вверх - 10 раз.

3. Лежа на животе подбрасывание и ловля теннисного мяча - 15 раз.

4. Стоя в 1м от стенки, переход в упор о стенку с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение - 10 раз.

5. Из основной стойки прыжки через вращающийся вперед обруч (или скакалку) - 40 раз.

6. Из основной стойки подбрасывание и ловля мяча с одновременным касанием пола во время полета мяча - 15 раз.

Комплекс 4.

1. И.п. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Повороты туловища вправо и влево с рывком прямыми руками в стороны и наклоны поочередно к правой и левой ноге - 2 x 10 раз.

2. И.п. - стоя спиной к гимнастической стенке, руками взяться за рейки на уровне головы. Отводить туловище и поочередно ноги вперед, прогибаться, выпрямляя руки - 2 x 10 раз.

3. И.п. - упор, сидя на коленях. Волнообразный переход в упор лежа на животе с последующим возвращением в исходное положение - 2 x 5 раз.

4. И.п. - упор, сидя сзади, Ноги выпрямленные. Переход из упора сидя в упор сзади. Вдох в начале выпрямления, выдох приседе - 2 x 5 раз.

5. И.п. - стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны назад за счет сгибания ног в коленях, руками касаться пяток - 2 x 5 раз.

6. И.п. - упор, сидя, сзади, Разгибание и сгибание туловища с отведением головы назад - 2 x 8 раз.

7. **Тематика курсовых работ(проектов)**

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8 **Оценочные средства**

8.1. **Компетенции и этапы формирования**

| № п/п | Оценочные средства | Компетенции, этапы их формирования |
|-------|--------------------|------------------------------------|
|-------|--------------------|------------------------------------|

|   |                                                  |       |
|---|--------------------------------------------------|-------|
| 1 | Предметно-методический раздел                    | УК-7. |
| 2 | Раздел здоровья и безопасности жизнедеятельности | УК-7. |

## 82. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

| Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 (не зачтено) ниже порогового                                                                                                                                                                                       | 3 (зачтено) пороговый                                                                                                                                                                                                   | 4 (зачтено) базовый                                                                                                                                                                                                                 | 5 (зачтено) повышенный                                                                                                                                                                                    |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                        |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                           |
| УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.                      |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                           |
| Демонстрирует отсутствие понимания оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений на организм и личность занимающегося, основ организации физкультурно-спортивной деятельности. | Демонстрирует недостаточное понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений на организм и личность занимающегося, основ организации физкультурно-спортивной деятельности. | Демонстрирует с некоторыми неточностями понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений на организм и личность занимающегося, основ организации физкультурно-спортивной деятельности. | Демонстрирует понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений на организм и личность занимающегося, основ организации физкультурно-спортивной деятельности. |
| УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                           |
| Не умеет определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.                                                                                                  | В целом умеет, но допускает ошибки в определении личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.                                                                        | В целом успешно, но с незначительными ошибками определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.                                                                           | Успешно определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.                                                                                        |
| УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.                  |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                           |
| Не умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом                                                                                                                                             | В целом умеет, но допускает ошибки в отборе и формировании комплексов                                                                                                                                                   | В целом успешно, но с незначительными ошибками отбирает и формирует комплексы                                                                                                                                                       | Успешно отбирает и формирует комплексы физических упражнений с учетом                                                                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.                                                                                                                                    | физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.                                              | физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.                                                                                                                    | их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.                                                                                                                    |
| УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.          |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                           |
| Демонстрирует отсутствие умения применять комплексы избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. | Демонстрирует, но допускает ошибки в применении комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач | В целом успешно, но с незначительными ошибками применяет комплексы избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. | Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. |

| Уровень сформированности компетенции | Шкала оценивания для промежуточной аттестации |           | Оценивания по БРС |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------|-------------------|
|                                      | Экзамен<br>(дифференцированный зачет)         | Зачет     |                   |
| Повышенный                           | 5 (отлично)                                   | зачтено   | 90 – 100%         |
| Базовый                              | 4 (хорошо)                                    | зачтено   | 76 – 89%          |
| Пороговый                            | 3 (удовлетворительно)                         | зачтено   | 60 – 75%          |
| Ниже порогового                      | 2 (неудовлетворительно)                       | незачтено | Ниже 60%          |

### 83 Вопросы промежуточной аттестации

#### Второй семестр (Зачет, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4)

1. Дайте определение понятию «легкая атлетика».
2. Представьте содержание, классификацию и общую характеристику легкоатлетических упражнений.

3. Определите связь видов легкой атлетики.
4. Определите место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
5. Отрадите особенности возникновения легкой атлетики.
6. Выявите особенности развития легкоатлетического спорта в России.
7. Определите особенности развития легкой атлетики после Великой отечественной войны.
8. Охарактеризуйте участие советских (российских) легкоатлетов на Олимпийских играх.
9. Отрадите современное состояние легкой атлетики в мире, России, Республики Мордовия.
10. Определите правила соревнований в беговых видах, прыжках и метаниях.
11. Охарактеризуйте правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся.
12. Охарактеризуйте гибкость как физическое качество и определите методические особенности ее развития.
13. Охарактеризуйте выносливость как физическое качество и определите методические особенности ее развития.
14. Охарактеризуйте быстроту как физическое качество и определите методические особенности ее развития.
15. Охарактеризуйте силу как физическое качество и определите методические особенности ее развития.
16. Охарактеризуйте ловкость как физическое качество и определите методические особенности ее развития.
17. Отрадите особенности техники бега на дистанции 100 м.
18. Охарактеризуйте основы техники бега на дистанции 1000 м.
19. Определите особенности техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами.
20. Отрадите особенности техники прыжка толчком одной и двумя ногами с короткого разбега.
21. Выявите структуру движений в спортивной ходьбе (цикличность, периоды, фазы, моменты).
22. Определите критерии оценки техники спортивной ходьбы.
23. Охарактеризуйте бег на короткие дистанции как вид легкой атлетики.
24. Представьте особенности техники бега на короткие дистанции.
25. Отрадите особенности техники старта в беге на короткие дистанции.
26. Определите особенности техники стартового разбега в беге на короткие дистанции.
27. Охарактеризуйте особенности техники бега на короткой дистанции.
28. Отрадите особенности техники финиширования в беге на короткие дистанции.
29. Перечислите спринтерские дистанции. Отрадите особенности спринтерского бега.
30. Определите взаимосвязь динамических параметров и скорости спринтерского бега.
31. Отрадите взаимосвязь динамических и темпо-ритмовых показателей в спринтерском беге.
32. Выявите особенности динамических параметров работы мышц в спринтерском беге.
33. Отрадите параметры механических энергозатрат при беге спринтера по дистанции.
34. Выявите особенности механических энергозатрат в суставах опорной ноги при беге спринтера.

35. Отрадите взаимосвязь частоты шагов и темпо-ритмовых показателей со скоростью бега спринтеров.

36. Определите особенности повышения экономичности движений спринтеров.

37. Отрадите особенности организации контроля за совершенствованием техники бега спринтеров.

38. Представьте особенности тренировочного воздействия беговых средств в подготовке спринтера на его техническое состояние.

39. Отрадите особенности техники кроссового бега.

40. Определите виды кроссового бега и дистанции в кроссовых забегах.

41. Представьте специальные упражнения для освоения техники кроссового бега.

42. Отрадите методику совершенствования техники кроссового бега.

43. Определите особенности техники толкания ядра.

44. Охарактеризуйте снаряды, используемые при толкании ядра.

45. Отрадите правила держания ядра и действий спортсмена.

46. Отрадите особенности фазы финального усилия при толкании ядра.

47. Определите особенности удержания равновесия при толкании ядра.

48. Выявите особенности толкания ядра с места.

49. Определите особенности техники скачкообразного разбега.

50. Отрадите правила толкания ядра с «поворота».

51. Определите опасности, возможные при несоблюдении техники толкания ядра.

52. Выявите структуру движений в спортивной ходьбе (цикличность, периоды, фазы, моменты).

53. Определите критерии оценки техники спортивной ходьбы.

54. Охарактеризуйте движения ног в сочетании с движением таза в спортивной ходьбе.

55. Отрадите движения рук и плеч при спортивной ходьбе.

56. Представьте особенности техники бега по прямой.

57. Охарактеризуйте технику высокого старта.

58. Определите особенности техники низкого старта.

59. Отрадите правила техники выбегания из стартовых колодок.

60. Представьте особенности техники стартового разгона.

61. Охарактеризуйте технику финиширования.

62. Определите основы техники метаний.

63. Представьте виды метаний, главные и частные задачи фаз метаний.

64. Отрадите факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства).

65. Выявите особенности держания снаряда.

66. Отрадите особенности броска гранаты из положения «финального усилия».

67. Определите правила обучения технике бросковых шагов.

68. Представьте особенности сочетания бросковых шагов с отведением гранаты.

### ***Третий семестр (Зачет, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4)***

1. Охарактеризуйте барьерный бег как вид легкой атлетики.

2. Проведите анализ техники старта в барьерном беге.

3. Отрадите особенности стартового разгона в барьерном беге.

4. Определите особенности техника выполнения «атаки» барьера.

5. Выявите особенности техники «перехода» и «схода» с барьера.

6. Представьте особенности бега с барьерами на различные дистанции (100 м, 110 м, 400 м).

7. Отрадите упражнения для развития силы легкоатлетов с партнёром и без партнёра.

8. Перечислите упражнения для развития ловкости легкоатлетов.

9. Представьте упражнения для развития быстроты легкоатлетов.

10. Отрадите упражнения для развития координации движений легкоатлетов.
11. Перечислите подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной технике легкоатлетических видов.
12. Отрадите специальные беговые упражнения в легкой атлетике.
13. Представьте подвижные игры для закрепления технических элементов легкой атлетики.
14. Определите особенности техники толкания ядра.
15. Охарактеризуйте снаряды, используемые при толкании ядра.
16. Отрадите правила держания ядра и действий спортсмена.
17. Выявите особенности фазы финального усилия при толкании ядра.
18. Определите особенности удержания равновесия при толкании ядра.
19. Выявите особенности толкания ядра с места.
20. Определите особенности техники скачкообразного разбега.
21. Отрадите правила толкания ядра с «поворота».
22. Определите опасности, возможные при несоблюдении техники толкания ядра.
23. Охарактеризуйте систему «метатель-снаряд».
24. Отрадите факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета).
25. Отрадите способы прыжков в длину с места и их биомеханические характеристики.
26. Охарактеризуйте фазы прыжка в длину с места.
27. Перечислите специальные упражнения для освоения техники метания гранаты и развития специальных физических качеств метателей.
28. Определите упражнения для совершенствования держания снаряда.
29. Отрадите упражнения для совершенствования техники метания гранаты из положения «финального усилия».
30. Определите особенности обучения технике бросковых шагов. Выявите особенности сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты.

***Шестой семестр (Зачет, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4)***

1. Отрадите основы техники метания копья.
2. Определите разновидности техники метания копья.
3. Охарактеризуйте инвентарь, необходимый для метания копья.
4. Определите особенности держания и выбрасывания копья.
5. Отрадите особенности отведения и метания копья с бросковых шагов.
6. Охарактеризуйте технику метания копья с разбега.
7. Определите правила соревнований по метаниям.
8. Охарактеризуйте секторы для метания копья.
9. Определите особенности предварительной части разбега при метании копья.
10. Выявите особенности заключительной части разбега в метании копья.
11. Представьте особенности фазы финального усилия при метании копья.
12. Отрадите особенности торможения после броска при метании копья.
13. Определите средства и дайте методические указания при решении задачи, направленной на создание представления о метании.
14. Представьте средства и дайте методические указания при решении задачи, направленной на обучение технике метания с места
15. Отрадите средства и дайте методические указания при решении задачи, направленной на обучение технике «тяги копья»
16. Охарактеризуйте средства и дайте методические указания при решении задачи, направленной на обучение технике метания с двух шагов.
17. Определите средства и дайте методические указания при решении задачи,

направленной на обучение технике метания с четырех шагов.

18. Выявите средства и дайте методические указания при решении задачи, направленной на совершенствование техники метания.

19. Проведите анализ техники старта в барьерном беге.

20. Отрадите особенности стартового разгона в барьерном беге.

21. Определите особенности техника выполнения «атаки» барьера.

22. Выявите особенности техники «перехода» и «схода» с барьера.

23. Представьте особенности бега с барьерами на различные дистанции (100 м, 110 м, 400 м).

24. Определите критерии оценки техники барьерного бега.

25. Представьте специальные упражнения для освоения техники барьерного бега.

26. Перечислите упражнения для развития специальных физических качеств барьеристов.

27. Представьте упражнения для совершенствования техники преодоления препятствий.

28. Отрадите упражнения для совершенствования барьерного шага и бега между барьерами.

29. Перечислите упражнения для совершенствования техники низкого старта и бега до первого барьера.

30. Выявите упражнения для совершенствования техники финиширования в барьерном беге.

31. Отрадите способы прыжков в длину с разбега и их биомеханические характеристики.

32. Представьте характеристику фаз прыжков. Определите их частные задачи, сходства и отличия в разных стилях прыжков.

33. Охарактеризуйте разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжке способом «согнув ноги».

34. Отрадите особенности разбега, отталкивания, полета и приземления в прыжке способом «прогнувшись».

35. Выявите особенности разбега, отталкивания, полета и приземления в прыжке способом «ножницы».

36. Перечислите специальные упражнения для совершенствования техники прыжка в длину способом «согнув ноги»

37. Определите специальные упражнения для совершенствования техники прыжка в длину способом «прогнувшись».

38. Отрадите специальные упражнения для совершенствования техники прыжка в длину способом «ножницы».

39. Представьте комплекс упражнений прыжковой направленности.

40. Перечислите упражнения для мышц избирательного воздействия.

41. Составьте комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса.

42. Составьте комплекс упражнений для развития мышц спины.

43. Составьте комплекс упражнений для двуглавой мышцы бедра и мышц голени.

44. Составьте комплекс упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата и мышц связок.

45. Составьте комплекс упражнений на расслабление мышц.

**84. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет позволяет оценить сформированность универсальных компетенций,



теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, готовность к практической деятельности, приобретенные навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

#### Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

### ***9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы***

#### ***Основная литература***

1. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 300 с. – ISBN 978-5-534-12402-6. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт. – URL: <https://urait.ru/bcode/447437>

2. Введение в легкую атлетику : учебно-методическое пособие / В. И. Никитин. – Екатеринбург : УрГПУ, 2016. – 42 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/129401>

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика. – Москва : Советский спорт, 2014. – 34 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/69811>

4. Шатунов, Д. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие / Д. А. Шатунов. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. – 127 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/154997>

#### ***Дополнительная литература***

1. Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, общефизической подготовкой : учебно-методическое пособие / Ю. И. Якунин, С. Н. Якунина. – Караваево : КГСХА, 2017. – 38 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/133630>

2. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики : методические указания / Г. Р. Вичикова. – Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2019. – 24 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/125219>

3. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова ; под редакцией С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 189 с. – ISBN 978-5-534-07551-9. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт. – URL: <https://urait.ru/bcode/454001>

4. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 227 с. – ISBN 978-5-534-12624-2. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт. – URL: <https://urait.ru/bcode/447870>

## **10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. [http:// www.volleyballsport.ucoz.ru/index/0-21](http://www.volleyballsport.ucoz.ru/index/0-21) – Волейбол спорт [Электронный ресурс] Электронный справочник, 2011
2. <http://basketball.ru/> – Все о баскетболе. Новости российских и международных турниров
3. <http://rubasket.com/> – Мировой баскетбол
4. <http://teoriya.ru/ru> – Журнал «Теория и практика физической культуры и спорта»
5. <http://www.bibliociub.ru> – Электронная библиотечная система «Универсальная библиотека онлайн»
6. <http://www.elibraru.ru> – Научная электронная библиотека «e-library»
7. <http://www.omskathletics.hoha.ru> – Сайт по легкой атлетике
8. [www.rusathletics.com](http://www.rusathletics.com) – Легкая атлетика

## **11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)**

Для максимального изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)» необходимо обратить внимание студентов на то, что:

- учебный процесс организуется в соответствии с требованиями балльно-рейтинговой системы (БРС) оценки успеваемости студентов;
- сущностью БРС является изучение учебного материала отдельными блоками с оценкой знаний обучающегося в виде суммы баллов за каждый из них;
- необходимо активное посещение всех занятий данной дисциплины, чтобы ее эффективно освоить;
- практические занятия направлены на изучение основ технической и тактической подготовки по виду спорта легкая атлетика с помощью использования специальных тренировочных упражнений, на совершенствование спортивных навыков, улучшения физического состояния и здоровья;
- на каждом занятии к студентам предъявляются требования в соблюдении опрятного внешнего вида, наличию соответствующей одежды и обуви для занятий физическими упражнениями, чистоты и порядка, бережного отношения к оборудованию и инвентарю, правил поведения при выполнении физических упражнений;
- преподаватель систематически контролирует уровень физической подготовленности занимающихся, учитывая данные медицинских осмотров и результаты тестирования;
- тестирование уровня физической подготовленности проводится не реже двух раз в год;
- для дополнительного источника информации по дисциплине необходимо использовать интернет-ресурсы.

## **12. Перечень информационных технологий**

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

**121 Перечень программного обеспечения (обновление производится по мере появления новых версий программы)**

1. Microsoft Windows 7 Pro.
2. Microsoft Office Professional Plus 2010.
3. 1С: Университет ПРОФ.

**122 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)**

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» ( <http://www.consultant.ru>)

**123 Перечень современных профессиональных баз данных**

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Профессиональная база данных «Портал открытых данных Министерства культуры Российской Федерации» (<http://opendata.mkrf.ru/>)
3. Электронная библиотечная система Znanium.com( <http://znanium.com/>)
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

**13. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

**Учебная аудитория для проведения учебных занятий.**

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.**

**Универсальный спортивный зал (№ 204).**

Основное оборудование:

Мячи волейбольные, мячи волейбольные № 5, мячи футзальные, сетка волейбольная KV, стойка волейбольная, стойки для прыжков в высоту, антенны волейбольные, карманы для антенн волейбольные, конусы разделительные, мячи для мини-футбола, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи гандбольные "Winner", планки для прыжков в высоту, сетки баскетбольные, стойки для прыжков в высоту с планкой, ядра для толкания 3,5 (ж), ядра для толкания 5,5 (м).

**Стадион с твердым покрытием.**

Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма "стипль-чез"), открытая баскетбольная площадка, открытая волейбольная площадка, футбольное поле стадиона, хоккейный корт, площадка для игры в мини-футбол, теннисный корт, площадка "Воркаут", площадка уличных тренажеров, скалодром, военизированная полоса препятствий, учебно-тренировочная пожарная вышка.

**Лыжная база МГПУ.**

Основное оборудование:

Лыжная трасса в березовой роще на естественном покрытии (1 км), раздевалные помещения, помещение для преподавателей и тренеров, помещение для подготовки лыж, складские помещения, 400 комплектов лыж с креплениями, ботинками и палками, оборудование для обслуживания лыжного инвентаря (станок, утюг электрический, скребки, щетки), инструменты для ремонта лыж и палок, лыжная мазь, парафины, аптечка.

Автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, фильтр, мышь, клавиатура).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.