

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

Факультет психологии и дефектологии

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки: Психология образования

Форма обучения: заочная

Разработчик: Ломакина Н. А., старший преподаватель кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин, протокол № 9 от 26.04.2020 года.

Зав. кафедрой  М. Ю. Трескин

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин, протокол № 1 от 31.08.2020 года.

Зав. кафедрой  М. Ю. Трескин

1. Цель и задачи дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование физической культуры личности, способности использовать разнообразные формы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

Формирование

- формирование у студентов мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- развитие у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения;
- обучение студентов практическим умениям и навыкам, занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;
- формирование у студентов готовности применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности;
- развитие у студентов индивидуально-психологических и социально-психологических качеств и свойств личности, необходимых для успешной учебной и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.О.02.04 «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)» 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: понимать социальную значимость физической культуры, её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, создавать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Освоение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)» является необходимой основой для последующего изучения дисциплины: Б1.О.02.03 «Физическая культура».

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

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
УК-6.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития.	<i>знать:</i> – свои ресурсы и их пределы (психофизиологические, личностные, ситуативные, временные и т.д.) для успешного выполнения порученной работы; <i>уметь:</i> – реализовывать намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; <i>владеть:</i> – навыками критического оценивания эффективности использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.
УК-6.2. Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста.	
УК-6.3. Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами.	
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.	<i>знать:</i> - задачи физического воспитания; - понятия: уровень физической подготовленности и физического развития, функциональные возможности, двигательные возможности; <i>уметь:</i> - определять направленность поставленных задач, свой уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; подбирать и формировать комплексы ОРУ, направленные на воздействие своих функциональных и двигательных возможностей; - применять избранные физические упражнения (средств вида спорта, физкультурно-оздоровительной активности) для сохранения и укрепления собственного здоровья <i>владеть:</i> - средствами, направленными на решение задач физического воспитания, способами и методами определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; навыками реализации подобранных комплексов ОРУ, воздействующие на функциональные и двигательные возможности; навыками демонстрации физических упражнений (средств вида спорта, физкультурно-оздоровительной активности) -
УК-7.2. 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.	
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.	
---	--

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Триместры					
		II	III	V	VI	VIII	IX
Контактная работа (всего)	328	36	54	54	54	54	76
Практические занятия (ПЗ)	36	6	6	6	6	6	6
Самостоятельная работа	280	30	44	48	44	48	66
Контроль	12		4		4		4
зачет			+		+		+
Общая трудоемкость часы	328	36	54	54	54	54	76
Общая трудоемкость зачетные единицы	9,11	1	1,5	1,5	1,5	1,5	2,11

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Для дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)» в практическом разделе предполагаются практические занятия с использованием различных средств физической культуры и видов легкой атлетики для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, уровня физической подготовленности для выполнения ими нормативов физической подготовленности и формирования физической культуры личности.

Модуль 1. Основы знаний по легкой атлетике.

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.

Модуль 2. Техника бега на короткие и длинные дистанции.

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.

Модуль 3. Техника метаний.

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.

Модуль 4. Техника прыжка в длину с места и с разбега.

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.

Модуль 5. Кроссовая подготовка

Бег 800, 1000, 1500, 2000, 3000 м. без учета времени. Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции в среднем темпе по прямой, 7 по виражу, финиширование. Техника постановки ноги 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.

Модуль 6. Техника прыжка в высоту с разбега.

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. Причины травм. Профилактика травматизма.

5.2. Содержание дисциплины: Практические занятия (36 ч.).

Модуль 1. Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания

Тема 1-3. Развитие силы, ловкости, быстроты и координации движений (6 ч.).

Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п. Игры малой, средней и большой подвижности с элементами легкой атлетики.

Модуль 2. Техника бега на короткие и длинные дистанции

Тема 1-2. Обучение технике бега на короткие дистанции (4 ч.).

- обучение и совершенствование техники высокого, низкого старта;
- совершенствование техники выбегания из стартовых колодок;
- обучение и совершенствование техники - стартового разгона;
- обучение и совершенствование техники финиширования;

Тема 3. Контрольные нормативы физической подготовленности (легкая атлетика) (2ч.).

Основная задача контрольных нормативов заключается в определении уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов в учебно-тренировочной группе по легкой атлетике

Модуль 3. Техника метаний

Тема 1–3. Обучение технике метания гранаты (6 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.

Модуль 4. Техника прыжка в длину с места и разбега

Тема 1-2. Обучение технике прыжка в длину с разбега (4 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.

Тема 3. Контрольные нормативы физической подготовленности (легкая атлетика) (6 ч.).

Основная задача контрольных нормативов заключается в определении уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов в учебно-тренировочной группе по легкой атлетике

Модуль 5. Кроссовая подготовка

Тема 1. Совершенствование техники кроссового бега (6 ч.). Комплекс упражнений избирательной направленности на развитие общей и специальной выносливости. Кроссовая подготовка – 1,2, 3, 5 км. в заданном темпе. Тест-Купера(12- минутный бег).

Модуль 6. Тема 1. Техника прыжка в высоту с разбега.

Тема 1. Меры безопасности при проведении спортивных занятий (2 ч.).

Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.

Тема 2. Обучение технике прыжка в высоту с разбега (2 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».

Тема 3. Контрольные нормативы физической подготовленности (легкая атлетика) (2 ч.).

Основная задача контрольных нормативов заключается в определении уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов в конце 3 курса в учебно-тренировочной группе по легкой атлетике

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Первый курс (74 ч.)

Модуль 1. Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания (30ч.)

Вид СРС: *Работа с электронными ресурсами и информационными системами
Изучите учебно-методическую литературу по вопросам физической культуры и спорта. Составьте список источников за последние 5 лет.

Вид СРС: *Подготовка к выполнению контрольных нормативов

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие выносливости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие быстроты.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие силы.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

Вид СРС: *Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

Темы письменных работ:

Тема 1. Основные понятия системы физической культуры: физическая культура, спорт, физическое образование, физическое воспитание, физическое совершенство, физическое развитие, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

Тема 2. Цели и задачи системы физического воспитания.

Тема 3. Основные направления системы физического воспитания.

Тема 4. Роль двигательной активности в жизнедеятельности человека. Двигательная активность студентов и школьников.

Тема 5. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями студенческой молодежи.

Тема 6. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями школьников.

Тема 7. Влияние физического воспитания на умственную работоспособность.

Тема 8. Туризм в системе физического воспитания.

Тема 9. Руководство физическим воспитанием в школе.

Тема 10. Физическое воспитание в детском лагере отдыха.

Модуль 2. Техника бега на короткие и длинные дистанции (44 ч.)

Вид СРС: *Работа с электронными ресурсами и информационными системами

Изучите учебно-методическую литературу по вопросам физической культуры и спорта. Составьте список источников за последние 5 лет.

Вид СРС: *Подготовка к выполнению контрольных нормативов

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие выносливости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие быстроты.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие силы.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

Вид СРС: *Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

Темы письменных работ:

Тема 1. Основные понятия системы физической культуры: физическая культура, спорт, физическое образование, физическое воспитание, физическое совершенство, физическое развитие, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

Тема 2. Цели и задачи системы физического воспитания.

Тема 3. Основные направления системы физического воспитания.

Тема 4. Роль двигательной активности в жизнедеятельности человека. Двигательная активность студентов и школьников.

Тема 5. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями студенческой молодежи.

Тема 6. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями школьников.

Тема 7. Влияние физического воспитания на умственную работоспособность.

Тема 8. Туризм в системе физического воспитания.

Тема 9. Руководство физическим воспитанием в школе.

Тема 10. Физическое воспитание в детском лагере отдыха.

Второй курс (92ч.)

Модуль 3. Техника метаний (48 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к выполнению контрольных нормативов

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие выносливости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие быстроты.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие силы.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

Вид СРС: *Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

Темы письменных работ:

Тема 1. Формы организации физического воспитания школьников.

Тема 2. Методы физического воспитания.

Тема 3. Дидактические принципы физического воспитания. Понятия и термины.

Тема 4. Физические качества.

Тема 5. Принципы сознательности и активности.

Тема 6. Принцип прочности.

Тема 7. Принцип индивидуализации.

Тема 8. Принцип наглядности. Принцип доступности.

Тема 9. Методы физического воспитания. Словесные методы. Использование методов демонстрации. Методы разучивания упражнений.

Тема 10. Методы совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств. Игровой и соревновательный методы в системе физического воспитания.

Модуль 4. Техника прыжка в длину с места и с разбега.

(44 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к выполнению контрольных нормативов

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие выносливости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие быстроты.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие силы.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

Вид СРС: *Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

Темы письменных работ:

Тема 10. Методика подбора средств для решения задач ППФП. Планирование программного материала и определение зачетных требований по ППФП.

Тема 11. Физическая культура в образе жизни студентов. Физическая культура в системе обучения и воспитания будущих специалистов.

Тема 12. Физическая культура в студенческом общежитии.

Тема 13. Студенческие спортивно-оздоровительные лагеря.

Тема 14. Основы гигиены массовой физической культуры.

Тема 15. Урок физической культуры – основная форма физического воспитания школьников.

Тема 16. Характеристика внеурочных форм занятий в школе.

Тема 17. Физическое воспитание в детском лагере отдыха. Роль семьи в физическом воспитании детей.

Третий курс (110 ч.)

Модуль 5. Кроссовая подготовка (48 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к выполнению контрольных нормативов

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие выносливости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие быстроты.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие силы.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Методическая разработка учебного занятия

Подготовьте план-конспект учебного занятия по волейболу для учащихся 6 класса.

Подготовьте план-конспект учебного занятия по волейболу для учащихся 8 класса.

Подготовьте план-конспект учебного занятия по волейболу для учащихся 10 класса.

Составьте педагогический анализ учебного занятия.

Вид СРС: *Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

Темы письменных работ:

Тема 1. Научно-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов:

– значение и роль ППФП в формировании компетенций специалистов педагогической направленности;

– место и роль ППФП в системе научной организации труда (НОТ).

Тема 2. Психофизиологические основы Нот и их значение при определении содержания ППФП.

Тема 3. Психофизические предпосылки профессионального обучения и подготовки к трудовой деятельности. Психофизиологическое обоснование рационального режима труда и отдыха.

Тема 4. Некоторые вопросы физиологии и психологии труда в связи с современным прогрессом производства. Педагогические основы ППФП. Методические основы обучения прикладным двигательным умениям и навыкам.

Тема 5. Методические основы акцентированного воспитания физических качеств в процессе ППФП.

Тема 6. Комплексное формирование и воспитание прикладных умений, навыков, физических и специальных качеств.

Тема 7. Организационные основы ППФП студентов. Определение содержания ППФП. Основные методы исследований.

Определение основных требований и содержания ППФП по материалам исследований.

Тема 8. Организационные и методологические проблемы научно-методического обоснования содержания ППФП. Организация и методика проведения ППФП.

Модуль 6. Техника прыжка в высоту с разбега (66 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к выполнению контрольных нормативов

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие выносливости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие быстроты.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие силы.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Методическая разработка учебного занятия

Подготовьте план-конспект учебного занятия по баскетболу для учащихся 6 класса.

Подготовьте план-конспект учебного занятия по баскетболу для учащихся 8 класса.

Подготовьте план-конспект учебного занятия по баскетболу для учащихся 10 класса.

Составьте педагогический анализ учебного занятия.

Вид СРС: *Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

Темы письменных работ:

Тема 1. Научно-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов:

– значение и роль ППФП в формировании компетенций специалистов педагогической направленности;

– место и роль ППФП в системе научной организации труда (НОТ).

Тема 2. Психофизиологические основы Нот и их значение при определении содержания ППФП.

Тема 3. Психофизические предпосылки профессионального обучения и подготовки к трудовой деятельности. Психофизиологическое обоснование рационального режима труда и отдыха.

Тема 4. Некоторые вопросы физиологии и психологии труда в связи с современным прогрессом производства. Педагогические основы ППФП. Методические основы обучения прикладным двигательным умениям и навыкам.

Тема 5. Методические основы акцентированного воспитания физических качеств в процессе ППФП.

Тема 6. Комплексное формирование и воспитание прикладных умений, навыков, физических и специальных качеств.

Тема 7. Организационные основы ППФП студентов. Определение содержания ППФП. Основные методы исследований.

Определение основных требований и содержания ППФП по материалам исследований.

Тема 8. Организационные и методологические проблемы научно-методического обоснования содержания ППФП. Организация и методика проведения ППФП.

7. Тематика курсовых работ

Не предусмотрены

8. Оценочные средства по дисциплине

8.1. Компетенции и этапы формирования

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

1	Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности	УК-6, УК-7
---	--	------------

8.2. 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-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни			
УК-6.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития.			
Не способен оценивать личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития	В целом успешно, но бессистемно оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития	В целом успешно, но с отдельными недочетами оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития	Способен в полном объеме оценивать личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития
УК-6.2. . Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста.			
Не способен объяснять способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста	В целом успешно, но бессистемно объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста	В целом успешно, но с отдельными недочетами объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста	Способен в полном объеме объяснять способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста
УК-6.3. Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами			
Не способен демонстрировать владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами	В целом успешно, но бессистемно демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами	В целом успешно, но с отдельными недочетами демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами	Способен в полном объеме демонстрировать владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами
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.			
Не способен понимать оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	В целом успешно, но бессистемно понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	Способен в полном объеме понимать оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.
УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.			
Не способен определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	В целом успешно, но бессистемно определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Способен в полном объеме определять 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 способен отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	В целом успешно, но бессистемно отбирает и формирует комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	В целом успешно, но с отдельными недочетами отбирает и формирует комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Способен в полном объеме отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом 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.			

Не способен демонстрировать 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.	В целом успешно, но бессистемно 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.	В целом успешно, но с отдельными недочетами 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.	Способен в полном объеме демонстрировать 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	Шкала оценивания по БРС
	Зачет	
Повышенный	зачтено	90 – 100%
Базовый	зачтено	76 – 89%
Пороговый	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	не зачтено	Ниже 60%

8.3. Типовые задания для текущего контроля успеваемости

2, 3, 5, 6, 8, 9 триместр

Контрольные нормативы для определения общей физической подготовленности

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

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

Контрольные нормативы по легкой атлетике

№ п/п	Контрольный норматив	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
Девушки						
1.	Бег 100 м, с.	16,5 и ниже	17,0	17,5	18,0	18,5 и выше
2.	Бег 1000 м, мин, с.	4.40,0 и ниже	5.40,0	6.10,0	6.40,0	7.00,0 и выше
3.	Бег 2000 м, мин, с	10.30,0 и ниже	11.15,0	11.35,0	12.00,0	12.30,0 и выше
4.	Прыжок в длину с места, см.	195 и выше	180	170	160	150 и ниже

5.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	14 и выше	12	10	8	5 и ниже
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин.	47 и выше	40	34	28	20 и ниже
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см.	16 и выше	11	8	5	3 и ниже
8.	Прыжки со скакалкой, кол-во раз за 30 с.	85 и выше	75	65	55	54 и ниже
<i>Юноши</i>						
1.	Бег 100 м, с.	13,5 и ниже	14,8	15,1	15,5	15,8 и выше
2.	Бег 1000 м, мин, с.	3.50,0 и ниже	4.30,0	5.10,0	5.30,0	6.00,0 и выше
3.	Бег 3000 м, мин, с.	12.30,0 и ниже	13.30,0	14.00,0	14.30,0	15.00,0 и выше
4.	Прыжок в длину с места, см.	240 и выше	230	215	205	200 и ниже
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	13 и выше	10	9	7	5 и ниже
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин.	52 и выше	45	39	33	25 и ниже
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см.	13 и выше	7	6	4	2 и ниже
8.	Прыжки со скакалкой, кол-во раз за 30 с.	80 и выше	70	60	50	49 и ниже

Темы письменных работ

1. Охарактеризуйте социальную значимость физической культуры и спорта. Опишите основные направления деятельности сферы физической культуры и спорта.

2. Дайте характеристику понятию «здоровье». Опишите здоровье человека как ценность. Охарактеризуйте факторы, его определяющие.

3. Охарактеризуйте средства и методы физического воспитания. Перечислите средства физической культуры, направленных на повышение физической подготовленности и функциональных возможностей организма.

4. Охарактеризуйте основные методы и принципы физического воспитания. Опишите общепедагогические и специфические методы физического воспитания. Раскройте содержание дидактических принципов физического воспитания.

5. Дайте характеристику понятию «спорт». Опишите основные направления развития спорта: «массовый спорт» и «спорт высших достижений».

6. Раскройте современные подходы к организации занятий физической культурой. Опишите основные технологии.

7. Охарактеризуйте функциональные системы организма. Опишите физиологические состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

8. Дайте характеристику понятию «двигательный режим». Опишите методику составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности (на выбор).

9. Опишите понятие «Физическая подготовленность студента». Дайте характеристику показателям определения нагрузки при занятиях физическими упражнениями: частота сердечных сокращений, артериальное давление, жизненный объем легких и частота дыхания.

10. Опишите правила проведения соревнований и организации судейства по виду спорта (на выбор). Опишите виды соревнований, права и обязанности участников, обязанности судей и судейской коллегии.

8.4. Вопросы для промежуточной аттестации

3, 6, 9 триместр (Зачет, УК-6,УК-7)

Типовые вопросы к зачету

1. Сформулируйте понятия: предмет, цели, задачи и содержание физического воспитания.

2. Перечислите основные понятия физической культуры.

3. Расскажите историю развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.

4. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра».

5. Расскажите историю возникновения и развития легкой атлетики в мире и России.

6. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье.

7. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие».

8. Определите мотивы формирования здорового образа жизни.

9. Назовите физические качества человека. Дайте им определение.

10. Дайте характеристику методическим особенностям воспитания основных физических качеств для укрепления и сохранения здоровья занимающихся

11. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания.

12. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания.

13. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания.

14. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания.

15. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и методах ее воспитания.

16. Расскажите об организме человека как единой биологической системе. Функциональные системы организма человека.

17. Охарактеризуйте классификацию специальных беговых и прыжковых упражнений, технику выполнения, их избирательное воздействие на опорно-двигательный аппарат и условия выполнения.

18. Проанализируйте классификацию спринтерских дистанций видов легкой атлетики, терминологию; кинематические и динамические параметры техники бега на короткие дистанции.

19. Проанализируйте классификацию бега на средние и длинные дистанции, терминологию; кинематические и динамические параметры техники бега на средние дистанции.

20. Охарактеризуйте технические особенности толкания ядра.

21. Охарактеризуйте особенности техники эстафетного бега.

22. Охарактеризуйте технические особенности прыжка в длину с разбега.

23. Охарактеризуйте технические особенности бега на короткие, средние и длинные дистанции.

24. Охарактеризуйте особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления

25. Расскажите о средствах физического воспитания.

26. Дайте характеристику методам физического воспитания.

27. Расскажите о структуре учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.

28. Раскройте содержание частей учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.
29. Расскажите историю возникновения ВФСК «ГТО» и современное развитие Комплекса.
30. Расскажите о правилах организации и проведения соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях различного типа.

8.5. 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 общепрофессиональных 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.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

Тесты (контрольные нормативы)

При определении уровня достижений студентов при выполнении контрольных нормативов необходимо обращать особое внимание на следующее:

- показано понимание индивидуальной степени состояния здоровья и физического развития;
- умение выбирать соответствующие физические упражнения для определения уровня сформированности своей физической подготовленности;
- задание выполнено с соблюдением методических требований к выполнению;
- показан оценочный результат при выполнении;
- выполнение задания теоретически обосновано.

Письменная работа

Виды контрольных работ: аудиторные, домашние, текущие, экзаменационные, письменные, графические, практические, фронтальные, индивидуальные.

Система заданий письменных контрольных работ должна:

- выявлять знания студентов по определенной дисциплине (модулю дисциплины);
- выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей;
- выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;
- творчески использовать знания и навыки.

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также контрольные работы могут включать перечень практических заданий.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

Легкая атлетика : учебное пособие : [16+] / А.П. Кизько, Л.Г. Забелина, А.В. Тертычный, В.А. Косарев ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 156 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3652. – Текст : электронный.

2. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход : [16+] / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 183 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>. – ISBN 978-5-4475-5233-6. – DOI 10.23681/364912. – Текст : электронный.

3. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : [16+] / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1921-3. – Текст : электронный.

4. Тверских, В. В. Физическая культура: учебно-тренировочные занятия (элективный курс «Общая физическая подготовка»): учебно-методический комплекс. Рабочая программа для студентов 1-2 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки : [16+] / В.В. Тверских ; отв. ред. И.В. Манжелей ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2016. – 38 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574256>. – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

5. Шамрай, С.Д. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие / В. С. Николаев, А. А. Щанкин; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2011. – 79 с.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [текст] : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – М. : Академия, 2012. – 479 с.

3. Федотова, Г. Г. Физическое воспитание детей и подростков в современной общеобразовательной школе : монография / Г. Г. Федотова ; Мордов. гос. пед. ин-т. Саранск, 2015. 270 с.

4. Черепяхин, Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики : учеб. пособие / Д. А. Черепяхин, А. А. Щанкин ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2011. – 91 с.

5. Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2014. – 210 с.

6. Шуняева, Е. А. Особенности организации и проведения занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы (программа и методические рекомендации) / Е. А. Шуняева ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2012. – 53 с.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577> – Теория и методика физической культуры. Избранные лекции. Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; Кемеровский государственный университет.

2. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> – Физическая культура : учебное пособие. Е.Л. Чеснова.

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины

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, наличие 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.

12.1 Перечень программного обеспечения

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

12.2 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>)

12.3 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

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

Спортивный зал общей физической подготовки.

Основное оборудование:

Палочки эстафетные; барьеры легкоатлетические; ядра для толкания легкоатлетические; мячи для метания; обручи гимнастические; стенка гимнастическая шведская (дерево); маты гимнастические; мячи футбольные; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; сетка волейбольная; скамейки гимнастические; перекладина; секундомер, рулетка измерительная; аптечка.

Стадион с твердым покрытием.

Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стипель-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.

2. Помещение для самостоятельной работы.

Читальный зал электронных ресурсов.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер 12 шт., мультимедийный проектор 1 шт., многофункциональное устройство 1 шт., принтер 1 шт.).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации, электронные диски с учебными и учебно-методическими пособиями.

Лицензионное программное обеспечение:

– Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 60617524 от 28.06.2012 г.

– Microsoft Office Professional Plus 2010 – Лицензия № 60617524 от 28.06.2012 г.

– 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.