

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

Факультет педагогического и художественного образования

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

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

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Изобразительное искусство.

Дополнительное образование (в области дизайна и компьютерной графики)

Форма обучения: Очная

Разработчики:

Тимошин В.В. канд. филос. наук, доцент кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин

Паршина Т.В. старший преподаватель кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 7 от 24.02.2021 г.

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 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.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина К.М.03.05 «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)» изучается в составе К.М.03 «Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности» и относится к обязательной части учебного плана объемом 328 академических часов и реализуется на протяжении 1-6 семестров.

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 К.М.03.05 «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)» является необходимой основой для последующего изучения дисциплины:

К.М.03.03 «Безопасность жизнедеятельности».

Область 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).

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

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Выпускник должен обладать следующими универсальными компетенциями (УК):

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 <i>уметь:</i> - определять направленность поставленных задач <i>владеть:</i> - средствами, направленными на решение задач физического воспитания
УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	<i>знать:</i> - понятия: уровень физической подготовленности и физического развития <i>уметь:</i> - определять свой уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности <i>владеть:</i> - способами и методами определения личного уровня 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.	<i>знать:</i> - понятия: функциональные возможности, двигательные возможности <i>уметь:</i> - подбирать и формировать комплексы ОРУ, направленные на воздействие своих функциональных и двигательных возможностей <i>владеть:</i> - навыками реализации подобранных комплексов ОРУ, воздействующие на функциональные и двигательные возможности
УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в	<i>знать:</i> - понятие «избранные физические упражнения вида спорта» <i>уметь:</i> - применять избранные физические упражнения (средств вида спорта, физкультурно-оздоровительной активности) для сохранения и укрепления собственного здоровья <i>владеть:</i>

жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	- навыками демонстрации физических упражнений (средств вида спорта, физкультурно-оздоровительной активности)
--	--

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		I	II	III	IV	V	VI
Контактная работа (всего)	328	36	54	54	54	54	76
Практические занятия (ПЗ)	328	36	54	54	54	54	76
Вид промежуточной аттестации							
Зачет			+		+		+
Общая трудоемкость часы	328	36	54	54	54	54	76
Общая трудоемкость зачетные единицы	5,33		2,1		1,9		1,33

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов 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.

1. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и после окончания проведения занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Первая помощь при травмах.

2. Спортивная ходьба.

Выполнение упражнений на месте: ходьба с прямыми ногами; ходьба широким шагом с поворотом таза вокруг вертикальной оси. Изучение движения ног: ходьба по прямой линии по отметкам; по кругу или «змейкой»; в гору; по мягкому грунту. Изучение движения ног и туловища: ходьба с изменением положения рук, туловища (руки сцеплены за головой; на груди). Техника ходьбы: старт, стартовое ускорение, ходьба на дистанции, финиширование. Ходьба на короткие, средние и длинные дистанции.. Специальные упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60 м. Совершенствование (ходьба различных отрезков с разной скоростью в координации). Прохождение дистанции на результат.

3. Бег на короткие дистанции.

Бег на дистанцию 100 м. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60 м): бег с ускорением с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени; бег прыжковыми шагами. Бег с изменением скорости. Контрольный бег 60-100 м. Бег на дистанцию 200; 400 м. Знакомство с особенностями бега

по повороту. Низкий старт в поворот. Бег по кругу. Стартовые ускорения. Бег с различной интенсивностью на отрезках от 150 до 250 м. Контрольный бег 200, 400 м на результат.

4. Бег на средние и длинные дистанции.

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.

5. Прыжок в длину с места.

Обучение технике прыжка. Напрыгивание на планку. Отталкивание. Полет. Приземление. Серийные прыжки. Прыжки с места в яму с песком. Прыжки в яму через препятствие с места. Отталкивание с места с выведением таза. То же, с движением рук. Прыжки в яму с тумбы. Выполнение прыжка с места в прыжковую яму на результат.

6. Прыжок в длину с разбега.

Знакомство с техникой прыжка: рассказ, показ; выполнение пробных попыток. Серийные прыжки. Изучение отталкивания: имитация постановки ноги на отталкивание; отталкивание с шага, с 2-х шагов, с 3-х шагов, с 5-ти шагов. Прыжки в шаге серийно, отталкиваясь на каждый 3, 5 шаг. Напрыгивание на планку. Разбег. Подбор оптимальной длины и скорости разбега. Полет. Для изучения полетной фазы выполнять отталкивания с тумбы; прыжки через барьер; прыжки с доставанием подвешенного предмета. Приземление. Приземление на согнутые ноги; с использованием ориентира для приземления. Прыжки с короткого и полного разбега.

7. Прыжок 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. 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.

8. Метание гранаты и малого мяча.

Знакомство с техникой, рассказ, показ. Метание мяча с места в цель, стоя лицом; стоя боком. Хлестообразное движение кисти: имитация, упражнения с выпуском снаряда. Финальное усилие (положение «натянутого лука»), метание мяча с места на дальность. Выполнение бросковых шагов под счет с имитацией метания; выполнение бросковых шагов самостоятельно с увеличением скорости передвижения. Пробежание отрезков 10-20 м скоростными шагами; метание с отведением и ускоренным разбегом.

9. Метание копья.

Краткий исторический очерк и эволюция. Снаряды: вес, размеры. Держание копья, разбег: предварительная часть разбега, заключительная часть разбега, фаза финального ПР 13 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

10. Легкоатлетические эстафеты и барьерный бег.

Эстафеты (4x100, 4x200, 4x400 м.) Техника эстафетного бега. Рассказ, показ техники эстафетного бега, коридора для передачи. Передача эстафетной палочки в парах на месте; в ходьбе; в медленном беге; в парах на отрезках 50-60 м. Передача палочки в коридорах парами по нескольким дорожкам. Соревнования команд. Правила соревнований. Эстафеты с прикладными упражнениями: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии.

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).

11. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Игры малой, средней и большой подвижности с элементами легкой атлетики.

12. Контрольные нормативы.

Выполнение тестов общей физической подготовленности для мониторинга уровня физической подготовленности студентов.

5.2. Содержание дисциплины: Практические занятия (328 ч.).

Раздел 1. Основы знаний по легкой атлетике (18 ч.).

Тема 1. Вводное занятие. История развития легкой атлетики в России и мире (4 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.

Тема 2. Контрольные нормативы по общей физической подготовке (4 ч.).

Основная задача контрольных нормативов заключается в определении уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов на начало учебного года в учебно-тренировочной группе: бег 100 м, с; бег 1000 м; бег 2000 и 3000 м; прыжки со скакалкой, кол-во раз за 30 сек.; сгибание-разгибание рук в упоре лежа (дев.), кол-во раз; поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 минуту; подтягивание из виса на высокой перекладине (юн.), кол-во раз; прыжок в длину с места, см; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см.

Тема 3. Развитие силы, ловкости, быстроты и координации движений (4 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.

Тема 4. Специальные беговые и прыжковые упражнения (4 ч.).

Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и

с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой.

Тема 5. Обучение технике спортивной ходьбы (2 ч.).

Спортивная ходьба: структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания. Критерии оценки техники спортивной ходьбы. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов.

Раздел 2. Техника бега на короткие и длинные дистанции (18 ч.).

Тема 1. Обучение технике бега на короткие дистанции (4 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.

Тема 2. Бег на длинные дистанции как вид легкой атлетики (4 ч.).

Анализ техники (характеристика составных частей): старт, бег по дистанции, финиш и остановка после бега. Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции. Критерии оценки техники бега. Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега. Методика совершенствования техники кроссового бега. Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег).

Тема 3. Развитие силы ловкости, быстроты и координации движений (4 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.

Тема 4. Специальные беговые и прыжковые упражнения (6 ч.).

Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой.

Раздел 3. Техника толкания ядра (16 ч.).

Тема 1. Обучение технике толкания ядра (4 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.

Тема 2. Совершенствование техники спортивной ходьбы (4 ч.).

Обучение технике спортивной ходьбы:

- совершенствование движения ног в сочетании с движением таза;
- совершенствование движения рук и плеч при спортивной ходьбе;
- обучение технике спортивной ходьбы в целом;
- совершенствование техники спортивной ходьбы.

Тема 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (8 ч.).

Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции:

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

Раздел 4. Техника метаний (16 ч.).

Тема 1. Обучение технике метания гранаты и малого мяча (4 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.

Тема 2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции (4 ч.).

Анализ техники (характеристика составных частей): старт и стартовое ускорение, бег по дистанции, финиш и остановка после бега Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции. Критерии оценки техники бега. Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега Методика совершенствования техники кроссового бега Специальные упражнения для освоения техники бега с препятствиями и развития специальной выносливости бегунов на длинные дистанции. Практическое применение студентами полученных методических знаний. Совершенствование техники бега на средние дистанции (кроссовый бег).

Тема 3. Развитие силы ловкости, быстроты и координации движений (4 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.

Тема 4. Специальные беговые и прыжковые упражнения (2 ч.).

Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой.

Тема 5. Контрольные нормативы (2 ч.).

Основная задача контрольных нормативов заключается в определении изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов за первый год обучения.

Раздел 5. Техника барьерного бега (28 ч.).

Тема 1. Обучение технике барьерного бега (4 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).

Тема 2. Контрольные нормативы (6 ч.).

Основная задача контрольных нормативов заключается в определении уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов на начало второго года обучения в учебно-тренировочной группе: бег 100 м, с; бег 1000 м; бег 2000 и 3000 м; прыжки со скакалкой кол-во раз за 30 сек.; сгибание-разгибание рук в упоре лежа (дев.), кол-во раз; поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 минуту; подтягивание из виса на высокой перекладине (юн.), кол-во раз; прыжок в длину с места, см; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см.

Тема 3. Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения (10 ч.).

Упражнения для развития силы с партнером и без партнера. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения. Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов. Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п. Игры малой, средней и большой подвижности с элементами легкой атлетики.

Тема 4. Совершенствование техники толкания ядра (8 ч.).

Совершенствование техникой толкания ядра. Снаряды: вес, размеры. Держание ядра, разбег «скачком», финальное усилие, удержание равновесия. Совершенствование держанию и выталкиванию ядра Совершенствование толкания ядра с места. Совершенствование техники скачкообразного разбега. Совершенствование толканию ядра со «скачка». Совершенствование толканию ядра с «поворота». Совершенствование техники толкания ядра. Специальные упражнения для освоения техники толкания ядра и развития специальных физических качеств метателей. Методики совершенствования техники толкания ядра. Практическое применение студентами полученных методических знаний. Характеристика системы «метатель-снаряд». Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета).

Раздел 6. Техника прыжка в длину с места (26 ч.).

Тема 1. 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 2. Совершенствование техники метания гранаты (6 ч.).

Специальные упражнения для освоения техники метания гранаты и развития специальных физических качеств метателей. Совершенствование держанию снаряда, метанию 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.

Последовательность совершенствования технике метания гранаты. Совершенствование держанию снаряда; броску гранаты из положения «финального усилия», обучение технике бросковых шагов, обучение сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, обучение предварительному разбегу в сочетании бросковых шагов и отведением; обучение технике метания гранаты в целом.

Тема 3. Совершенствование техники барьерного бега (4 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).

Тема 4. 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.

Тема 5. Специальные беговые и прыжковые упражнения (6 ч.).

Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой.

Раздел 7. Техника метания копья (24 ч.)

Тема 1. Обучение технике метания копья (6 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.

Тема 2. Закрепление техники барьерного бега (6 ч.).

Совершенствование основных элементов 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). Критерии оценки техники барьерного бега. 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. Совершенствование бегу на 400 м с барьерами. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

Тема 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.

Тема 4. Специальные беговые и прыжковые упражнения (6 ч.).

Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой.

Раздел 8. Техника прыжка в длину с разбега (24 ч.).

Тема 1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (6 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.

Тема 2. 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.

Тема 3. Специальные беговые и прыжковые упражнения (6 ч.).

Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой.

Тема 4. Контрольные нормативы 6 ч.).

Основная задача контрольных нормативов заключается в определении изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов за второй год обучения.

Раздел 9. Техника прыжка в высоту с разбега (36 ч.).

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. Контрольные нормативы (8 ч.).

Основная задача контрольных нормативов заключается в определении уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов на начало третьего года обучения в учебно-тренировочной группе: на начало учебного года: бег 100 м, с; бег 1000 м; бег 2000 и 3000 м; прыжки со скакалкой кол-во раз за 30 сек.; сгибание-разгибание рук в упоре лежа (дев.), кол-во раз; поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 минуту; подтягивание из виса на высокой перекладине (юн.), кол-во раз; прыжок в длину с места, см; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см.

Тема 3. Обучение технике прыжка в высоту с разбега (14 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.

Тема 4. Совершенствование технике эстафетного бега (12 ч.).

Эстафетный бег: его особенности. Передача эстафеты (зона передачи, способы). Анализ техники (характеристика составных частей): Расстановка на беговых этапах, старт, бег по дистанции, прием–передача эстафетной палочки в зонах передачи, финиш и остановка после бега. Специальные упражнения для освоения техники приема–передачи эстафетной палочки и развития специальных физических качеств бегунов. Обучение способам передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20 метровой зоне Совершенствование техники эстафетного бега Совершенствование старта на этапах эстафетного бега Специальные упражнения для освоения техники эстафетного бега. Методики освоения техники эстафетного бега Практическое применение студентами полученных методических знаний.

Раздел 10. Специальные беговые упражнения (36 ч.).

Тема 1. Совершенствование техники метания копья (8 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.

Тема 2. Совершенствование техники барьерного бега (16 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.

Тема 3. Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения (12 ч.).

Упражнения для развития силы с партнером и без партнера. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения. Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов. (Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п.). Игры малой, средней и большой подвижности с элементами легкой атлетики.

Раздел 11. Специальные прыжковые упражнения (28 ч.).

Тема 1. Совершенствование техники барьерного бега (18 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.

Тема 2. Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения (10 ч.).

Упражнения для развития силы с партнером и без партнера. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения. Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов. (Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п.). Игры малой, средней и большой подвижности с элементами легкой атлетики.

Раздел 12. Кроссовая подготовка (26 ч.).

Тема 1. Совершенствование техники кроссового бега (8 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).

Тема 2. Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения (12 ч.).

Упражнения для развития силы с партнером и без партнера. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения. Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов. Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п. Игры малой, средней и большой подвижности с элементами легкой атлетики.

Тема 3. Контрольные нормативы (6 ч.).

Основная задача контрольных нормативов заключается в определении изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов за третий год обучения.

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Не предусмотрены

7. Тематика курсовых работ

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства по дисциплине

8.1. Компетенции и этапы формирования

№ п/п	Оценочные средства	Компетенции, этапы их формирования
1	Раздел здоровья и безопасности жизнедеятельности	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-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	В целом успешно, но бессистемно определяет личный	В целом успешно, но с отдельными недочетами	Способен в полном объеме определять личный уровень

сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	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 умеет 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 с отдельными недочетами умеет отбирать и формировать 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 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности	В целом успешно, но бессистемно Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с	В целом успешно, но с отдельными недочетами Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-	Способен в полном объеме Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной

с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	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	незачтено	Ниже 60%

8.3 Вопросы для промежуточной аттестации

2-6 семестр (Зачет, 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 эстафетный 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.

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 норматива;
- выполнение задания теоретически обосновано.

Оценочные результаты выполнения контрольных нормативов:

Контрольные нормативы по легкой атлетике

№ п/п Контрольный норматив

Оценка в баллах 5 4 3 2 1

Девушки

- Бег 100 м, с. 16,5 17,0 17,5 18,0 18,5
- Бег 1000 м, мин, с. 4.40,0 5.40,0 6.10,0 6.40,0 7.00,0
- Бег 2000 м, мин, с. 10.30,0 11.15,0 11.35,0 12.00,0 12.30,0
- Прыжок в длину с места, см. 195 180 170 160 150
- Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз 14 12 10 8 5
- Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин. 47 40 34 28 20
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см. 16 11 8 5 3

Юноши

- Бег 100 м, с. 13,5 14,8 15,1 15,5 15,8
- Бег 1000 м, мин, с. 3.50,0 4.30,0 5.10,0 5.30,0 6.00,0
- Бег 3000 м, мин, с. 12.30,0 13.30,0 14.00,0 14.30,0 15.00,0
- Прыжок в длину с места, см. 240 230 215 205 200
- Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз 13 10 9 7 5
- Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин. 52 45 39 33

7. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см. 13 7 6 4 2

Контрольные нормативы по баскетболу

№

п/п Контрольный норматив

Юноши

Оценка в баллах 5 4 3 2 1

1. Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину) 5 4 3 2 1
2. Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз) 5 4 3 2 1
3. Челночный бег с ведением мяча 3x10 м, сек. 7.8 8.0 8.2 8.4 8.6

№

п/п Контрольный норматив

Девушки

Оценка в баллах 5 4 3 2 1

1. Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину) 5 4 3 2 1
2. Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз) 5 4 3 2 1
3. Челночный бег с ведением мяча 3x10м, сек. 8.3 8.6 8.9 9.1 9.4

Контрольные нормативы по лыжной подготовке

№ п/п Контрольный норматив Количество баллов 5 4 3 2 1

Девушки

1. Бег на лыжах на 3 км (мин, с) 18,00 19,30 20,20 21,10 22,00

Юноши

1. Бег на лыжах на 5 км (мин, с) 23,30 25,30 26,30 27,30 29,00

Контрольные нормативы по волейболу

№

п/п Контрольный норматив

Юноши

Оценка в баллах 5 4 3 2 1

1. Волейбол: верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле 5 4 3 2 1
2. Жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз 15 13 11 10 9
3. Верхняя передача мяча в парах, кол-во раз 30 27 25 23 20

№

п/п Контрольный норматив

Девушки

Оценка в баллах 5 4 3 2 1

1. Волейбол: верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле 5 4 3 2 1
2. Жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз 15 13 11 10 9
3. Верхняя передача мяча в парах, кол-во раз 30 27 25 23 20

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.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Ковыршина, Е. Ю. Разновидности спортивных игр: учебное пособие / Е. Ю. Ковыршина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. – 108 с. режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444>. – Текст : электронный.

2. 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.

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. 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.

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: учебн. 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 освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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 различным видам спорта 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;
- в процессе изучения курса предполагается тестирование по основным вопросам физической культуры и спорта, результаты которого лежат в основе оценки теоретических знаний по учебной дисциплине;

– для дополнительного источника информации по дисциплине необходимо использовать интернет-ресурсы.

В отличие от других предметов на занятиях студенты дифференцируются по медицинским показаниям, физической и спортивной подготовленности. По медицинским показателям студенты делятся на группы: основную (практически здоровые), подготовительную (с ослабленным здоровьем) и специальную (имеющие отклонения в состоянии здоровья).

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, не освобождаются от сдачи зачета по дисциплине и оцениваются по результатам подготовки теоретических вопросов и заданий для устного опроса.

В конце каждого семестра студент должен получить зачет по физическому воспитанию. При проведении зачета учитывается выполнение студентами контрольных нормативов, как по общей физической подготовке, так и по специальным нормативам.

В ходе собеседования определяется степень овладения студентами теоретическим материалом. Учитывается также посещаемость занятий. Итоговая аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы. При итоговой аттестации в окончательной оценке учитывается уровень выполнения студентом всех практических разделов программы.

При определении уровня достижений студентов при устном ответе необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

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.
-

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>)
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебная аудитория для проведения занятий.

Спортивный зал общей физической подготовки.

Основное оборудование

Мячи волейбольные, мячи волейбольные № 5, мячи футзальные, сетка волейбольная, 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 «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.

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.