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

Физико-математическийфакультет

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкаяатлетика/Спортивные игры)

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

Профиль подготовки: Менеджмент в образовании. Информационная безопасность в образовании.

Форма обучения: очная

Разработчик:
ПаршинаТ.В.,старшийпреподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин, протокол № 3 от 28.10.2021года.

Зав.кафедрой_____М.Ю.Трескин

1. Цельизадачиизучениядисциплины

Цельизучениядисциплины– формированиефизическойкультурыличности,способностииспользоватьразнообразныеформы физическойкультурыиспортадлясохраненияиукрепленияздоровья,психофизическойподготовки иисамоподготовкикбудущейпрофессиональной деятельности

Задачидисциплины:

– формированиеустудентовмотивационно-целостногоотношениякфизическойкультуре,установкиназдоровыйобразжизни,физическоесамосовершенствованиеисамовоспитание,потребностикрегулярнымзанятиям физическимиупражнениямииспортом;

– развитие у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры наосновеинновационныхтехнологийобучения;

– обучение студентов практическим умениям и навыкам, занятий различными видамиспорта,современнымидвигательными иоздоровительными системами;

– формирование у студентов готовности применять спортивные и оздоровительныетехнологии для достижения высокогоуровня физического здоровья и поддержания его впроцессеобучения ввузе, дальнейшейпрофессиональнойдеятельности;

– развитиеустудентовиндивидуально-психологическихисоциально-психологическихкачествисвойствличности,необходимыхдляуспешнойучебнойипрофессиональнойдеятельности.

В том числе воспитательные задачи:

– формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;

– формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

2. МестодисциплинывструктуреОПОПВО

Дисциплина К.М.03.05 «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкаяатлетика/Спортивныеигры)»относится кобязательнойчастиучебногоплана.

Дисциплинаизучаетсяна1,2,3курсе,в1,2,3,4,5,6семестрах.

Для изучения дисциплины требуется: понимать социальную значимость физическойкультуры,еёрольвразвитииличностииподготовкекпрофессиональнойдеятельности, педагогическиеипрактическиеосновыфизическойкультурыиздоровогообразажизни,создаватьосновыдлятворческогоиметодическиобоснованногоиспользованияфизкультурно-спортивнойдеятельностивцеляхпоследующихжизненныхипрофессиональныхдостижений.

ОсвоениедисциплиныК.М.03.05«Элективныекурсыпофизическойкультуреиспорту(Легкаяатлетика/Спортивныеигры)»являетсянеобходимойосновойдляпоследующегоизучениядисциплины:«Безопасностьжизнедеятельности».

Областьпрофессиональнойдеятельности,накоторуюориентируетдисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика/Спортивные игры)»,включает:образование, социальную сферу,культуру.

Освоениедисциплиныготовиткработесоследующимиобъектамипрофессиональнойдеятельности:

- обучение;
- воспитание;
- развитие;
- просвещение;
- образовательныесистемы.

Типызадачизадачипрофессиональнойдеятельности,ккоторымготовитсяобучающийся,определеныучебнымпланом.

Подготовленовсистеме1С:Университет(000020466)

3. Требованиякрезультатамосвоениядисциплины

Процессизучениядисциплиннаправленаформированиеследующихкомпетенций:

КомпетенциявсоответствииФГОСВО	
Индикаторы достижениякомпетенций	**Образовательныерезультаты**
УК-7способностьюподдерживатьдолжныйуровеньфизическойподготовленностидля обеспеченияполноценнойсоциальнойипрофессиональнойдеятельности.	
УК-7.1. Понимаетоздоровительное,образовательное ивоспитательное значениефизических упражнений наорганизм и личностьзанимающегося,основы организации физкультурно-спортивнойдеятельности.	*знать:* - задачифизическоговоспитания; *уметь:* - определятьнаправленностьпоставленныхзадач; *владеть:* - средствами,направленныминарешениезадачфизическоговоспитания;
УК-7.2.Определяетличныйуровеньсформированностипоказателейфизическогоразвитияифизическойподготовленности.	*знать:* - понятия: уровень физической подготовленности ифизического развития; *уметь:* - определятьсвойуровеньсформированностипоказателейфизического развития и физической подготовленности;*владеть:* - способамииметодамиопределенияличногоуровнясформированностипоказателейфизическогоразвитияифизическойподготовленности;
УК-7.3Умеетотбиратьиформировать комплексы физическихупражненийсучетомихвоздействиянафункциональные идвигательныевозможности,адаптационные ресурсыорганизмаинаукреплениездоровья.	*знать:* - понятия:функциональныевозможности,двигательныевозможности; *уметь:* - подбирать и формировать комплексы ОРУ, направленныенавоздействиесвоихфункциональныхидвигательныхвозможностей; *владеть:* - навыкамиреализациииподобранныхкомплексовОРУ,воздействующиенафункциональныеидвигательныевозможности;
УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средствизбранного вида спорта,физкультурно-спортивнойактивности) в жизнедеятельностисучетомзадач обученияи воспитаниявобластифизическ	*знать:* - понятие«избранные физическиеупражнениявидаспорта»; *уметь:* - применятьизбранныефизическиеупражнения(средствавида спорта, физкультурно-оздоровительной активности)для сохранения и укрепления собственного здоровья;*владеть:* - навыкамидемонстрациифизическихупражнений(средствавидаспорта,физкультурно-оздоровительнойактивности).

Подготовленовсистеме1С:Университет(000020466)

ойкультурыличности.	

4. Объемдисциплиныивидыучебной работы

Подготовленовсистеме1С:Университет(000020466)

Видучебнойработы	Всего часов	Семестры					
		I	II	III	IV	V	VI
Контактнаяработа(всего)	**328**	**36**	**54**	**54**	**54**	**54**	**76**
Практическиезанятия	328	36	54	54	54	54	76
Видпромежуточной аттестации–зачет			+		+		+
Общаятрудоемкостьчасы	**328**	**36**	**54**	**54**	**54**	**54**	**76**
Общая трудоемкостьзачетн ыеединицы	**9,11**	**1**	**1,5**	**1,5**	**1,5**	**1,5**	**2,11**

5. Содержаниедисциплины

5.1. Содержаниемодулейдисциплины

Для дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)» впрактическом разделе предполагаются практические занятия с использованием различных средствфизической культуры и видов легкой атлетики для обеспечения физической подготовленностиобучающихся,втомчислепрофессионально-прикладногохарактера,уровняфизическойподготовленностидлявыполненияиминормативовфизическойподготовленностиииформированияфизической культуры личности.

1. Инструктажпотехникебезопасностипризанятияхлегкойатлетикой.

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Общиетребования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и после окончанияпроведения занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Спортивный травматизм имерыегопредупреждения. Первая помощьпри травмах.

2. Спортивнаяходьба.

Выполнение упражнений на месте: ходьба с прямыми ногами; ходьба широким шагом споворотом таза вокруг вертикальной оси. Изучение движения ног: ходьба по прямой линии поотметкам;покругуили«змейкой»;вгору;помягкомугрунту.Изучениедвиженияногитуловища: ходьба с изменением положения рук, туловища (руки сцеплены за головой; на груди).Техника ходьбы: старт, стартовое ускорение, ходьба на дистанции, финиширование Ходьба накороткие, средние и длинные дистанции.. Специальные упражнения (выполняются сериями надистанции20-60м.Совершенствование(ходьбаразличныхотрезковсразнойскоростьювкоординации).Прохождение дистанциинарезультат.

3. Бегнакороткиедистанции.

Бегнадистанцию100м.Техникабега:низкийстарт,стартовоеускорение,бегнадистанции, финиширование. Специальные упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60м): бег с ускорением с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег сзахлестом голени; бег прыжковыми шагами. Бег с изменением скорости. Контрольный бег 60-100м. Бег на дистанцию 200; 400 м. Знакомство с особенностями бега по повороту. Низкий старт вповорот. Бег по кругу. Стартовые ускорения. Бег с различной интенсивностью на отрезках от 150до250 м. Контрольныйбег200, 400 м нарезультат.

4. Бегнасредниеидлинныедистанции.

Бег 800,1000, 1500, 2000, 3000 м. без учета времени. Техника бега: высокий старт, стартовоеускорение, бег по дистанции в среднем темпе по прямой, 7 по виражу, финиширование. Техникапостановкиногинагрунт.Ускоренияпопрямойивиражу.Общеразвивающиеупражнения:упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног; упражнения для развития силы, быстроты,выносливости.Упражнения надыханиеи расслабление.

5. Прыжоквдлинусместа.

Обучениетехникепрыжка.Напрыгиваниенапланку.Отталкивание.Полет.Приземление. Серийныепрыжки.Прыжки сместавмуспеском.Прыжкивмучерезпрепятствиесместа.

Подготовленовсистеме1С:Университет(000020466)

Отталкиваниесместасвыведениемтаза.Тоже,сдвижениемрук.Прыжкивяму стумбы.Выполнениепрыжкасместавпрыжковую ямунарезультат.

6. Прыжоквдлинусразбега.

Знакомство с техникой прыжка: рассказ, показ; выполнение пробных попыток. Серийныепрыжки. Изучение отталкивания:имитация постановкиногина отталкивание;отталкивание сшага, с 2-х шагов, с 3-х шагов, с 5-ти шагов. Прыжки в шаге серийно, отталкиваясь на каждый 3, 5шаг. Напрыгивание на планку. Разбег. Подбор оптимальной длины и скорости разбега. Полет. Дляизученияполетнойфазывыполнятьотталкиванияступмбы;прыжкичерезбарьер;прыжкисдоставанием подвешенногопредмета.Приземление.Приземлениенасогнутыеноги;сиспользованиемориентирадляприземления. Прыжкискороткогои полногоразбега.

7. Прыжокввысотусразбега

Виды прыжков. Главная задача прыжков, фазы прыжков (их частные задачи, сходства иотличия в разных стилях). Техника прыжка в высоту способами «перешагивание» и «фосбери-флоп». Ритмическая и динамическая структура прыжков. Обучение технике отталкивания, техникеперехода через планку и приземлению, технике прыжка в высоту с короткого разбега, техникепрыжка с полного разбега, совершенствование техники прыжка. Специальные упражнения дляосвоения техники прыжка в высоту способом«перешагивание» и«фосбери-флоп» иразвитиеспециальныхфизическихкачествпрыгунов.

8. Метаниегранатыималогомяча.

Знакомство с техникой, рассказ, показ. Метание мяча с места в цель, стоя лицом; стоябоком. Хлестообразное движение кисти: имитация, упражнения с выпуском снаряда. Финальноеусилие(положение«натянутоголука»),метаниемячасместанадальность.Выполнениеброс ковых шагов под счет с имитацией метания; выполнение бросковых шагов самостоятельно сувеличением скорости передвижения. Пробегание отрезков 10-20 м скоростными шагами; метаниесотведениемиускореннымразбегом.

9. Метаниекопья.

Краткий исторический очерк и эволюция. Снаряды: вес, размеры. Держание копья, разбег:предварительная часть разбега, заключительная часть разбега, фаза финального ПР 13 усилия,торможениепослеброска.Методическиепринципыобучения.Задачи,средстваиметодыобучения. Последовательность обучения технике: Ознакомить с техникой метания копья. Обучитьдержаниюивыбрасываниюкопья.Обучитьметаниюкопьясместа.Обучитьотведениюиметанию копья с бросковых шагов. Обучить технике метания копья с разбега. Совершенствованиетехникиметаниякопья.Правиласоревнованийпометаниям.Секторыдляметаниякопья.Безопасностьпри обучениииипрофилактикатравматизма

10. Легкоатлетическиеэстафетыибарьерныйбег.

Эстафеты(4х100,4х200,4х400м.)Техникаэстафетногобега.Рассказ,показтехникиэстафетногобега,коридорадляпередачи.Передачаэстафетнойпалочкивпарахнаместе;входьбе; в медленном беге; в парах на отрезках 50-60 м. Передача палочки в коридорах парами понескольким дорожкам. Соревнования команд. Правила соревнований. Эстафеты с прикладнымиупражнениями:ходьба,бег,прыжки,упражнения вравновесии.

Барьерный бег как вид легкой атлетики. Анализ техники барьерного бега (старт, стартовыйразгон,техникавыполнения«атаки»барьера,техника«перехода»и«схода»сбарьера).Особенностибегасбарьерами наразличныедистанции (100 м,110 м, 400м).

11. Подвижныеигрысэлементамилегкойатлетики.

Игрымалой,среднейи большойподвижностисэлементамилегкойатлетики.

12. Контрольныенормативы.

Выполнениетестовобщейфизическойподготовленностидлямониторингауровняфизическойподготовленности студентов.

5.2. Содержаниедисциплины:Лекции.

Лекцииподисциплиненепредусмотрены.

Подготовленовсистеме1С:Университет(000020466)

5.3. Содержание дисциплины: Практические занятия (328 ч.).Модуль1. Основызнанийполегкой атлетике(18ч.).

Тема1.Вводноезанятие.ИсторияразвитиялегкойатлетикивРоссииимире (2 ч.). Определение понятия «легкая атлетика». Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Связь видов легкой атлетики. Место и значениелегкой атлетики в системе физического воспитания. Возникновение легкой атлетики. РазвитиелегкоатлетическогоспортавРоссии.РазвитиелегкойатлетикипослеВеликойотечественнойвойны.Участиесоветских(российских)легкоатлетовнаОлимпийскихиграх.Современноесостояниелегкойатлетикивмире,России,РеспубликиМордовия.Правиласоревнованийвбеговыхвидах,прыжкахиметаниях.Правилабезопасностиприпроведениизанятий,гигиеническиетребования кзанимающимся.

Тема2.Контрольныенормативыпообщейфизическойподготовке(2ч.).

Основнаязадачаконтрольныхнормативовзаключаетсявопределенииуровняподготовленностипоосновнымфизическимкачествамстудентовнаначалоучебногогодавучебно-тренировочной группе: бег 100 м, с; бег 1000 м; бег 2000 и 3000 м; прыжки со скакалкой,кол-воразза30сек.;сгибание-разгибаниеруквупорележа(дев.),кол-вораз;подниманиетуловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 минуту; подтягивание из виса на высокойперекладине (юн.), кол-во раз; прыжок в длину с места, см; наклон вперед из положения стоя спрямыминогами нагимнастической скамье(нижеуровня скамьи), см.

Тема3.Развитиесилыловкости,быстротыикоординациидвижений(8ч.).

Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости,прыгучестиипрыжковойвыносливости;упражнениясотягощениямиидополнительнымсопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжкисо сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд ,бег по команде и т.п. Игры малой,среднейи большойподвижностисэлементами легкойатлетики.

Тема4.Специальныебеговыеипрыжковыеупражнения(4ч.).

Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения позволяющие сформироватьпредставление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видовРазличныевидыпрыжковтолчкомоднойидвумяногамисместаискороткогоразбегасдоставанием предметов,многократныепрыжкивдлину,прыжкивглубину,прыжкиснапрыгиванием,прыжки со скакалкой.

Тема5.Обучениетехникеспортивнойходьбы(2ч.).

Спортивнаяходьба:структурадвижений(цикличность,периоды,фазы,моменты).Механизм отталкивания. Критерии оценки техники спортивной ходьбы. Скорость передвижения,взаимосвязьдлины и частоты шагов.

Модуль 2. Техника бега на короткие и длинные дистанции (18 ч.).Тема1.Обучениетехникебегана короткиедистанции(8ч.).

Бег на короткие дистанции как вид легкой атлетики. Характеристика составных частейтехники: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Особенноститехникибеганаразличных спринтерскихдистанциях.

Тема2.Бегнадлинныедистанциикаквидлегкойатлетики(10ч.).

Анализ техники (характеристика составныхчастей):старт, бег подистанции, финиш иостановка после бега. Кинематические и динамические параметры техники бега на различныедистанции.Критериооценкитехникибега.Специальныеупражнениядляосвоениятехникикроссовогобега.Методикасовершенствованиятехникикроссовогобега.Обучениетехникебеганасреднидистанции (кроссовыйбег).

Модуль3.Техникатолканиядра(28ч.).

Тема1.Обучениетехникетолканиядра(10ч.).

Подготовленовсистеме1С:Университет(000020466)

Ознакомлениестехникойтолканияядра.Снаряды:вес,размеры.Держаниеядра,разбег «скачком», финальное усилие, удержание равновесия. Обучение держанию и выталкиванию ядраОбучение толкания ядра с места. Обучение техники скачкообразного разбега. Обучение толканиюядра со «скачка». Обучение толканию ядра с «поворота». Совершенствование техники толканияядра.

Тема2.Совершенствованиетехникиспортивнойходьбы(10ч.).

Обучениетехникеспортивнойходьбы:

– совершенствованиедвиженияногвсочетаниесдвижениемтаза;

– совершенствованиедвиженияруки плечприспортивнойходьбе;

– обучениетехникеспортивнойходьбывцелом;

– совершенствованиетехникиспортивнойходьбы.

Тема3.Совершенствованиетехникибеганакороткиедистанции(8ч.).

Обучениеисовершенствованиетехникебеганакороткиедистанции:

– совершенствованиетехникибегапопрямой;

– обучениеисовершенствованиетехникевысокого,низкогостарта;

– совершенствованиетехникивыбеганияизстартовыхколодок;

– обучениеисовершенствованиетехники -стартовогоразгона;

– обучениеисовершенствованиетехникифиниширования;

– совершенствованиетехникибега.

Модуль4.Техникаметаний(26ч.).

Тема1.Обучениетехникеметаниягранатыималогомяча(10ч.).

Виды метаний. Главная и частные задачи фаз метаний. Факторы, определяющие дальностьполета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства). Обучениедержаниюснаряда,броскугранатыизположения«финальногоусилия»,обучениетехникебросковых шагов, сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, обучение предварительногоразбегавсочетаниибросковыхшаговиотведением,обучениетехникеметаниягранатывцелом.

Тема2.Совершенствованиетехникибеганасредниеидлинныедистанции (10ч.).

Анализтехники(характеристикасоставныхчастей):стартистартовоеускорение,бегпо дистанции, финиш и остановка после бега Кинематические и динамические параметры техникибеганаразличныедистанции.Критериоценкитехникибега.Специальныеупражнениядляосвоениятехникикроссовогобега Методикасовершенствованиятехникикроссовогобега Специальные упражнения для освоения техники бега с препятствиями и развития специальнойвыносливости бегунов на длинные дистанции. Практическое применение студентами полученныхметодическихзнаний.Совершенствованиетехникибеганасредниедистанции(кроссовый бег).

Тема3.Контрольныенормативы(6ч.).

Основная задача контрольных нормативов заключается в определении изменений уровняподготовленностипоосновнымфизическимкачествамстудентовзапервыйгодобучения.

Модуль5.Техникабарьерногобега(28ч.).

Тема1.Обучениетехникебарьерногобега(8ч.).

Барьерный бег как вид легкой атлетики. Анализ техники барьерного бега (старт, стартовыйразгон,техникавыполнения«атаки»барьера,техника«перехода»и«схода»сбарьера).Особенностибегасбарьерами наразличныедистанции (100 м,110 м, 400м).

Тема2.Контрольныенормативы(4ч.).

Основнаязадачаконтрольныхнормативовзаключаетсявопределенииуровняподготовленности по основным физическим качествам студентов на начало второго года обученияв учебно-тренировочной группе: бег 100 м, с; бег 1000 м; бег 2000 и 3000 м; прыжки со скакалкойкол-воразза30сек.;сгибание-разгибаниеруквупорележа(дев.),кол-воразз;подниманиетуловищаизположениялежанаспине,кол-воразза1минуту;подтягиваниеизвисанавысокой

Подготовленовсистеме1С:Университет(000020466)

перекладине (юн.), кол-во раз; прыжок в длину с места, см; наклон вперед из положения стоя спрямыминогами нагимнастической скамье(ниже уровняскамьи), см.

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

Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра. Упражнения для развитияловкости,быстротыикоординациидвижений:ускорения,бегипрыжкисосменойтемпаинаправлениядвижения.Подводящиеспециальныебеговыеипрыжковыеупражнениянозволяющиесформироватьпредставлениеорациональнойшколедвиженийиправильнойтехники легкоатлетических видов. (Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бегс захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п.). Игры малой,среднейи большойподвижностисэлементами легкойатлетики.

Тема4.Совершенствованиетехникитолканияядра(6ч.).

Совершенствованиетехникойтолканияядра.Снаряды:вес,размеры.Держаниеядра,разбег «скачком»,финальноеусилие,удержаниеравновесия.Совершенствованиедержаниюивыталкиванияядра Совершенствованиетолканияядрасместа.Совершенствованиетехникискачкообразногоразбега.Совершенствованиетолканиюядраso«скачка».Совершенствованиетолканию ядра с«поворота».Совершенствование техники толкания ПР 12 ядра Специальныеупражнения для освоения техники толкания ядра и развития специальных физических качествметателей.Методикисовершенствованиятехникитолканияядра Практическоеприменениестудентамиполученныхметодическихзнаний.Характеристикасистемы«метатель-снаряд».Факторы,определяющиедальностьполетаснаряда(начальнаяскоростьвылета,уголвылета)

Модуль6.Техникапрыжкавдлинусместа(26ч.).

Тема1.Обучениетехникепрыжкавдлинусразбега (10ч.).

Способы прыжков в длину с места иихбиомеханические характеристики. Напрыгиваниенапланку.Отталкивание.Полет.Приземление.Серийныепрыжки.Прыжкисместавямуспеском. 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 нарезультат.Оценкавыполнениядвижений.Безопасностьприобучениии профилактикатравматизма.

Тема2.Совершенствованиетехникиметанияграната(10ч.).

Специальные упражнения для освоения техники метания гранаты и развития специальныхфизическихкачествметателей.Совершенствованиедержаниюснаряда,метаниюгранаты изположения«финальногоусилия»,обучениетехникебросковыхшагов,сочетаниюбросковыхшагов с отведением гранаты, обучение предварительного разбега в сочетании бросковых шагов иотведением, обучение технике метание гранаты в целом. Последовательность совершенствованиятехникеметаниягранаты.Совершенствованиедержаниюснаряда;броскугранатыизположения «финальногоусилия»,обучениетехникебросковыхшагов,обучениесочетаниюбросковыхшаговсотведениемгранаты,обучениепредварительномуразбегувсочетаниибросковыхшаговиотведением;обучениетехникеметания гранатывцелом.

Тема3.Совершенствованиетехникибарьерногобега(6ч.).

Барьерный бег как вид легкой атлетики. Анализ техники барьерного бега (старт, стартовыйразгон,техникавыполнения«атаки»барьера,техника«перехода»и«схода»сбарьера).Особенностибегасбарьерами наразличныедистанции (100 м,110 м, 400м).

Модуль7.Техникаметаниякопья(28ч.)

Тема1.Обучениетехникеметаниякопья(10ч.).

Краткий исторический очерк и эволюция. Снаряды: вес, размеры. Держание копья, разбег:предварительная часть разбега, заключительная часть разбега, фаза финального ПР 13 усилия,торможениепослеброска.Методическиепринципыобучения.Задачи,средстваиметодыобучения. Последовательность обучения технике: Ознакомить с техникой метания копья. Обучитьдержаниюивыбрасываниюкопья.Обучитьметаниюкопьясместа.Обучитьотведениюиметаниюкопьясбросковыхшагов.Обучитьтехникеметаниякопьясразбега.Совершенствование

Подготовленовсистеме1С:Университет(000020466)

техникиметаниякопья.Правиласоревнованийпометаниям.Секторыдляметаниякопья.Безопасностьп ри обучениии профилактикатравматизма

Тема2.Закреплениетехникибарьерногобега(10ч.).

Совершенствование основных элементов техники барьерного бега (старт, стартовый разгон,техника выполнения «атаки» барьера , техника «перехода» и «схода» с барьера). Особенности бегас барьерами на различные дистанции (100 м, 110 м, 400 м). Критерии оценки техники барьерногобега. Специальные упражнения для освоения техники барьерного бега и развития специальныхфизическихкачествбарьеристов.Созданиепредставленияотехникепреодолениябарьера. Выполнениекомплексаподводящихупражнений.Совершенствованиетехникипреодоленияпрепятств ий Совершенствование техники бега на 100 и 110 м с барьерами. Совершенствованиебарьерного шага и бега между барьерами. Совершенствование техники низкого старта и бега допервогобарьераСовершенствованиефиниширования.Совершенствованиебегуна400мсбарьерами. Практическоеприменениестудентамиполученных методическихзнаний

Тема 3. Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковыеупражнения(8 ч.).

Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра. Упражнения для развитияловкости,быстротыикоординациидвижений:ускорения,бегипрыжкисосменойтемпаинапра вленияд движения.Подводящиеспециальныебеговыеипрыжковыеупражнениянозволяющиесформир оватьпредставлениеорациональнойшколедвиженийиправильнойтехники легкоатлетических видов. (Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бегс захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п.). Игры малой,среднейи большойподвижностисэлементами легкойатлетики.

Модуль8.Техникапрыжкавдлинусразбега(26ч.).

Тема1.Совершенствованиетехникипрыжкавдлинусразбега(8ч.).

Способы прыжков в длину с разбега и их биомеханические характеристики. Главная задачапрыжков, фазы прыжков (ихчастные задачи,сходства иотличия в разныхстиляхпрыжков).Разбег,отталкивание,полетиприземлениевпрыжкахспособами«согнувноги» , «прогнувшись», «ножницы».Оценкавыполнениядвижений.Безопасностьприобучениии профилактикатравматизма. Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Типоваясхема обучения. Оценка выполнения движений. Специальные упражнения для совершенствованиятехники прыжка в длину способом «согнув ноги» Методика совершенствования техники прыжка вдлину способом «согнув ноги» Практическое применение студентами полученных методическихзнаний.

Тема2.Совершенствованиеспециальнойфизическойитехническойподготовкивбеговых видах легкой атлетики (8ч.).

Специальная физическая подготовка бегунов. Развитие мышц избирательного воздействия.Упражнениядляразвитиямышцбрюшногопресса,упражнениядляразвитиямышцспины, упражнения для двуглавой мышцы бедра, упражнения для мышц голени. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц. Совершенствованиетехникибеговыхвидовлёгкойатлетики

Тема3.Совершенствованиеспециальнойфизическойитехническойподготовкивлегкоатл етических прыжках (6ч.).

Специальнаяфизическаяподготовкапрыгунов.Развитиемышцизбирательноговоздействия, упражнения для двуглавой мышцы бедра, упражнения для мышц голени. Комплексупражненийпрыжковойнаправленности:скачки,многоскоки,спрыгивания-запрыгивания,прыжкичерезбарьерыит.п.Совершенствованиетехникипрыжковыхвидовлёгкойатлет ики.

Тема4.Контрольныенормативы(4ч.).

Основная задача контрольных«экспресс»-тестов заключается в определении изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов за второй год обучения вучебно-тренировочнойгруппе.

Модуль9.Техникапрыжкаввысотусразбега(28ч.).

Подготовленовсистеме1С:Университет(000020466)

Тема1.Мерыбезопасностиприпроведенииспортивныхзанятий(2ч.).

Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы нагод.Календарный планпроведения соревнований.

Тема2.Контрольныенормативы(4ч.).

Основнаязадачаконтрольныхнормативовзаключаетсявопределенииуровняподготовленности поосновнымфизическимкачествамстудентовнаначалотретьегогодаобучения в учебно-тренировочной группе: на начало учебного года: бег 100 м, с; бег 1000 м; бег2000 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 уровняскамьи),см.

Тема3.Обучениетехникепрыжкаввысотусразбега(12 ч.).

Виды прыжков. Главная задача прыжков, фазы прыжков (их частные задачи, сходства иотличия в разных стилях). Техника прыжка в высоту способами «перешагивание» и «фосбери-флоп». Ритмическая и динамическая структура прыжков. Обучение технике отталкивания, техникеперехода через планку и приземлению, технике прыжка в высоту с короткого разбега, техникепрыжка с полного разбега, совершенствование техники прыжка. Специальные упражнения дляосвоения техники прыжка в высоту способом«перешагивание» и«фосбери-флоп» иразвитиеспециальных физических качеств прыгунов. Практическое применение студентами полученныхметодическихзнаний.

Тема4.Совершенствованиетехникеэстафетногобега(10ч.).

Эстафетный бег: его особенности. Передача эстафеты (зона передачи, способы). Анализтехники(характеристикасоставныхчастей):Расстановканабеговыхэтапах,старт,бегподистанции, приём–передача эстафетной палочки в зонах передачи, финиш и остановка после бега.Специальные упражнения для освоения техники приёма–передачи эстафетной палочки и развитияспециальных физических качеств бегунов. Обучение способам передачи эстафетной палочки намаксимальнойскоростив20метровойзонеСовершенствованиетехникиэстафетногобегаСовершенствование старта на этапах эстафетного бега Специальные упражнения для освоениятехникиэстафетногобега.Методикиосвоениятехникиэстафетногобега Практическоеприменениестудентами полученных методическихзнаний.

Модуль10.Специальныебеговыеупражнения(26ч.).Тема1. Совершенствованиетехникиметаниякопья(6ч.).

Совершенствование техникиметания копья. Метание копья из положения«финальногоусилия». Совершенствование техники бросковых шагов, сочетание бросковых шагов с отведениемкопья, обучение предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением, техникаметаниякопья вцелом.

Тема2.Совершенствованиетехникибарьерногобега(6ч.).

Совершенствование основных элементов техники барьерного бега (старт, стартовый разгон,техника выполнения «атаки» барьера , техника «перехода» и «схода» с барьера). Специальныеупражнения для освоения техники барьерного бега и развития специальных физических качествбарьеристов.Создание представленияотехнике преодолениябарьера.Выполнение комплексаподводящихупражнений.Совершенствованиетехникипреодоленияпрепятствий.Совершенствованиетехникибегана100и110мсбарьерами.Совершенствованиебарьерногошага и бега между барьерами. Совершенствование техники низкого старта и бега до первогобарьера Совершенствование финиширования . Практическое применение студентами полученныхметодическихзнаний.

Тема 3. Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковыеупражнения(14 ч.).

Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра. Упражнения для развитияловкости,быстротыикоординациидвижений:ускорения,бегипрыжкисосменойтемпаинаправлениядвижения.Подводящиеспециальныебеговыеипрыжковыеупражнения

Подготовленовсистеме1С:Университет(000020466)

позволяющиесформироватьпредставлениеорациональнойшколедвиженийиправильнойтехники легкоатлетических видов. (Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бегс захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п.). Игры малой,среднейи большойподвижностисэлементами легкойатлетики.

Модуль 11. Специальные прыжковые упражнения (38 ч.).Тема 1.Совершенствование техникибарьерного бега(10ч.).

Совершенствование основных элементов техники барьерного бега (старт, стартовый разгон,техника выполнения «атаки» барьера, техника«перехода» и«схода» с барьера). Специальныеупражнения для освоения техники барьерного бега и развития специальных физических качествбарьеристов.Созданиепредставленияотехникепреодолениябарьера.Выполнениекомплексаподводящихупражнений.Совершенствованиетехникипреодоленияпрепятствий.Совершенствованиетехники ПР15бегана100и110мсбарьерами.Совершенствованиебарьерного шага и бега между барьерами. Совершенствование техники низкого старта и бега допервогобарьераСовершенствованиефиниширования.Практическоеприменениестудентамиполученных методическихзнаний.

Тема2.Совершенствованиетехникиметаниякопья(6ч.).

Совершенствование техникиметания копья. Метание копья изположения«финальногоусилия». Совершенствование техники бросковых шагов, сочетание бросковых шагов с отведениемкопья, обучение предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением, техникаметаниякопья вцелом.

Тема3.Совершенствованиеспециальнойфизическойитехническойподготовкивлегкоатлетическихпрыжках (6ч.).

Специальнаяфизическаяподготовкапрыгунов.Развитиемышцизбирательноговоздействия, упражнения для двуглавой мышцы бедра, упражнения для мышц голени. Комплексупражненийпрыжковойнаправленности:скачки,многоскоки,спрыгивания-запрыгивания,прыжкичерезбарьерыит.п.Совершенствованиетехникипрыжковыхвидовлёгкойатлетики.

Тема 4. Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковыеупражнения(16 ч.).

Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра. Упражнения для развитияловкости,быстротыикоординациидвижений:ускорения,бегипрыжкисосменойтемпаинаправлениядвижения.Подводящиеспециальныебеговыеипрыжковыеупражнениепозволяющиесформироватьпредставлениеорациональнойшколедвиженийиправильнойтехники легкоатлетических видов. (Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бегс захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п.). Игры малой,среднейи большойподвижностисэлементами легкойатлетики.

Модуль12.Кроссоваяподготовка(38ч.).

Тема1.Совершенствованиетехникикроссовогобега (10ч.).

Комплекс упражнений избирательной направленности на развитие общей и специальнойвыносливости. Кроссовая подготовка – 1,2, 3, 5 км.в заданном темпе. Тест-Купера(12-минутныйбег).

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

Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра. Упражнения для развитияловкости,быстротыикоординациидвижений:ускорения,бегипрыжкисосменойтемпаинаправлениядвижения.Подводящиеспециальныебеговыеипрыжковыеупражнениепозволяющиесформироватьпредставлениеорациональнойшколедвиженийиправильнойтехники легкоатлетических видов. (Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бегс захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п.). Игры малой,среднейи большойподвижностисэлементами легкойатлетики.

Тема3.Совершенствованиеспециальнойфизическойитехническойподготовкивбеговых

Подготовленовсистеме1С:Университет(000020466)

видах легкой атлетики (8 ч.).

Подготовленовсистеме1С:Университет(000020466)

Специальная физическая подготовка бегунов. Развитие мышц избирательного воздействия.Упражнениядляразвитиямышцбрюшногопресса,упражнениядляразвитиямышцспины, упражнения для двуглавой мышцы бедра, упражнения для мышц голени. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц. Совершенствованиетехникибеговыхвидовлёгкой атлетики

Тема4.Совершенствованиеспециальнойфизическойитехническойподготовкивлегкоатлетическихпрыжках (6ч.).

Специальнаяфизическаяподготовкапрыгунов.Развитиемышцизбирательноговоздействия, упражнения для двуглавой мышцы бедра, упражнения для мышц голени. Комплексупражненийпрыжковойнаправленности:скачки,многоскоки,спрыгивания-запрыгивания,прыжкичерезбарьерыит.п.Совершенствованиетехникипрыжковыхвидовлёгкойатлетики.

Тема5.Контрольныенормативы(6ч.).

Основная задача контрольных«экспресс»-тестов заключается в определении измененийуровня подготовленности по основным физическим качествам студентов за третий год обучения вучебно-тренировочнойгруппе.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работыобучающихсяпо дисциплине(разделу)

6.1 Вопросыизаданиядлясамостоятельнойработы

Самостоятельнаяработаподисциплиненепредусмотрена.

7. Тематикакурсовыхработ

Курсовыеработы(проекты)подисциплиненепредусмотрены.

8. Оценочныесредства

8.1. Компетенцииииэтапыформирования

№ п/п	Оценочныесредства	Компетенции,этапыих формирования
1	Модульздоровьяибезопасностижизнедеятельности	УК-7

8.2. Показателиикритерииоцениваниякомпетенций, шкалыоценивания

Шкала,критериоцениванияиуровеньсформированностикомпетенции			
2(незачтено)ниже порогового	3 (зачтено)пороговый	4(зачтено)базовый	5(зачтено) повышенный
УК-7способностьюподдерживатьдолжныйуровеньфизическойподготовленностидляобеспеченияполноценнойсоциальнойипрофессиональнойдеятельности.			
УК-7.1.Понимаетоздоровительное,образовательноеивоспитательноезначениефизических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивнойдеятельности.			

Подготовленовсистеме1С:Университет(000020466)

Не способенпониматьоздоровительное,образовательное ивоспитательноезначениефизическихупражнений наорганизмиличность занимающегося,	В целом успешно, нобессистемнопонимаетоздоровительное,образовательное ивоспитательноезначениефизическихупражненийна организмиличность	В целом успешно, нос отдельныминедочетамипонимаетоздоровительное,образовательное ивоспитательноезначениефизическихупражнений наорганизмиличность	Способен в полномпониматьоздоровительное,образовательное ивоспитательноезначениефизическихупражнений наорганизмиличность занимающегося,

Подготовленовсистеме1С:Университет(000020466)

основыорганизации физкультурно-спортивнойдеятельности.	занимающегося,основы организациифизкультурно-спортивной деятельности.	занимающегося,основы организациифизкультурно-спортивнойдеятельности.	основы организациифизкультурно-спортивнойдеятельности.
УК-7.2.Определяетличныйуровеньсформированностипоказателейфизическогоразвитияи физическойподготовленности.			
Не способенопределять личныйуровеньсформированностипоказателейфизического развитияи физическойподготовленности.	В целом успешно, нобессистемноопределяет личныйуровеньсформированностипоказателейфизическогоразвития ифизической подготовленности.	Вцеломуспешно,носотдельныминедочетамиопределяет личныйуровеньсформированностипоказателейфизическогоразвития ифизическойподготовленности.	Способен в полномобъеме определятьличныйуровеньсформированностипоказателейфизического развитияи физическойподготовленности.
УК-7.3Умеетотбиратьиформироватькомплексыфизическихупражненийсучетомих воздействиянафункциональныеидвигательныевозможности,адаптационныересурсыорганизма и наукреплениездоровья.			
Не способен отбиратьи формироватькомплексыфизическихупражнений с учетомих воздействия нафункциональные идвигательныевозможности,адаптационныересурсы организма ина укреплениездоровья.	В целом успешно, нобессистемноотбирает иформируеткомплексыфизическихупражненийсучетомих воздействия нафункциональные идвигательныевозможности,адаптационныересурсы организма ина укрепление здоровья.	Вцеломуспешно,носотдельныминедочетами отбираети формируеткомплексыфизическихупражненийсучетом ихвоздействия нафункциональные идвигательныевозможности,адаптационныересурсы организма ина укреплениездоровья.	Способен в полномобъеме отбирать иформироватькомплексыфизическихупражненийсучетомих воздействия нафункциональные идвигательныевозможности,адаптационныересурсы организма ина укреплениездоровья.
УК-7.4Демонстрируетприменениекомплексовизбранныхфизическихупражнений(средствизбранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности сучетомзадачобученияивоспитания вобластифизическойкультуры личности.			
Не способендемонстрироватьприменениекомплексовизбранныхфизическихупражнений(средствизбранного видаспорта,физкультурно-спортивнойактивности) вжизнедеятельности с	В целом успешно, нобессистемнодемонстрируетприменение комплексовизбранныхфизическихупражнений(средствизбранного видаспорта,физкультурно-спортивнойактивности)в	В целом успешно, носотдельныминедочетамидемонстрируетприменениекомплексовизбранныхфизическихупражнений(средствизбранного видаспорта,физкультурно-спортивной активности) вжизнедеятельности с	Способен в полномобъемедемонстрироватьприменениекомплексовизбранныхфизическихупражнений (средствизбранного видаспорта, физкультурно-спортивнойактивности) вжизнедеятельности сучетомзадачобучения

Подготовленовсистеме1С:Университет(000020466)

учетом задачобучения ивоспитания в областифизическойкультурыличности.	жизнедеятельности сучетом задачобучения ивоспитания в областифизической культурыличности.	учетом задачобучения ивоспитания вобластифизическойкультурыличности.	и воспитания вобластифизическойкультурыличности.

Уровеньсформированностикомпетенции	**Шкалаоценивания дляпромежуточнойаттестации**	**Шкала оценивания поБРС**
	Зачет	
Повышенный	зачтено	90 – 100%
Базовый	зачтено	76 – 89%
Пороговый	зачтено	60 – 75%
Нижепорогового	незачтено	Ниже60%

8.3. Вопросыдляпромежуточнойаттестации

2,4,6 семестр(Зачет,УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3,УК-7.4)

Типовыевопросыкзачету

1. Сформулируйтепонятия:предмет,цели,задачиисодержаниефизическоговоспитания.
2. Перечислитеосновныепонятияфизическойкультуры.
3. Расскажитеисториюразвитияфизическойкультурыиспортаотзарождениядонаших дней.
4. Раскройтепонятие«Физическаякультуравобщекультурнойипрофессиональной подготовкебакалавра».
5. РасскажитеисториювозникновенияиразвитиялегкойатлетикивмиреиРоссии.
6. Расскажитеоздоровьечеловекакакценности.Факторах,определяющихздоровье.
7. Сформулируйтепонятие«Здоровыйобразжизниииегосоставляющие».
8. Определитемотивыформированияздорового образажизни.
9. Назовитефизическиекачествачеловека.Дайтеимопределение.
10. Дайтехарактеристикуметодическимособенностямвоспитанияосновныхфизическихкачеств дляукрепления исохранения здоровьязанимающихся
11. Расскажитеосиловыхспособностяхчеловекаиметодахихвоспитания.
12. Расскажитеофизическомкачестве«выносливость»иметодах еевоспитания.
13. Расскажитеофизическомкачестве «быстрота»иметодахеевоспитания.
14. Расскажите офизическомкачестве«гибкость»иметодахеевоспитания.
15. Расскажите офизическомкачестве«ловкость»иметодахеевоспитания.
16. Расскажитеоборганизмечеловекакакединойбиологическойсистеме.Функциональныеси стемы организмачеловека.
17. Охарактеризуйтеклассификациюспециальныхбеговыхипрыжковыхупражнений,технику выполнения, их избирательное воздействие на опорно-двигательный аппарат и условиявыполнения.
18. Проанализируйтеклассификациюспринтерскихдистанцийвидовлегкойатлетики,термино логию;кинематические и динамическиепараметры техникибеганакороткиедистанции.
19. Проанализируйтеклассификациюбеганасредниеидлинныедистанции,терминологию;ки нематические идинамическиепараметры техникибеганасредниедистанции.
20. Охарактеризуйтетехническиеособенноститолканияядра.
21. Охарактеризуйтеособенноститехникиэстафетный бега.
22. Охарактеризуйтетехнические особенностипрыжка вдлинусразбега.
23. Охарактеризуйтетехническиеособенностибеганакороткие,средниеидлинныедистанции.
24. Охарактеризуйте особенности своего физического здоровья и способы его сохранения иукрепления

Подготовленовсистеме1С:Университет(000020466)

25. Расскажитеосредствахфизическоговоспитания.
26. Дайтехарактеристикуметодамфизическоговоспитания.
27. Расскажитеоструктуреучебно-тренировочногозанятияполегкойатлетике.
28. Раскройтесодержаниечастейучебно-тренировочногозанятияполегкойатлетике.
29. Расскажите историювозникновения ВФСК«ГТО»исовременноеразвитиеКомплекса.
30. Расскажите о правилах организации и проведения соревнований по легкой атлетике вучебных заведенияхразличного типа.

8.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений,навыкови(или)опыта деятельности,характеризующих этапы формированиякомпетенций

Промежуточнаяаттестацияпроводитсявформезачета.

Зачетпозволяетоценитьсформированностьобщепрофессиональныхкомпетенций,теоретическую подготовку студента,его способностьктворческому мышлению, готовностькпрактическойдеятельности,приобретенныенавыкисамостоятельнойработы,умениесинтезироватьполученныезнанияиприменятьихприрешениипрактическихзадач.

Прибалльно-
рейтинговомконтролезнанийитоговаяоценкавыставляетсясучетомнабраннойсуммы баллов.

Собеседование(устныйответ)назачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа)студентупредварительнопредлагаетсяпереченьвопросовиликомплексныхзаданий,предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, уменияприменять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемамивыполненияпрактическихзаданий.

Приоценкедостиженийстудентовнеобходимообращатьособоевниманиена:

- усвоениепрограммногоматериала;
- умениеизлагатьпрограммныйматериалнаучнымязыком;
- умениесвязыватьтеориюспрактикой;
- умениеотвечатьнавидоизмененноезадание;
- владениенавыкамипоиска,систематизациинеобходимыхисточниковлитературыпоизучаемой проблеме;
- умениеобосновыватьпринятыерешения;
- владениенавыкамиприемамивыполнения практическихзаданий;
- умениеподкреплятьответиллюстративнымматериалом.

Тесты(контрольныенормативы)

При определении уровня достижений студентов при выполнении контрольных нормативовнеобходимообращать особоевниманиенаследующее:

- показано понимание индивидуальной степени состояния здоровья и физическогоразвития;
- умение выбирать соответствующие физические упражнения для определения уровнясформированностисвоей физическойподготовленности;
- заданиевыполненоссоблюдениемметодическихтребованийквыполнению;
- показаноценочныйрезультатпривыполнении;
- выполнениезаданиятеоретическиобосновано.

Письменнаяработа

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

Системазаданийписьменныхконтрольныхработдолжна:

- выявлятьзнаниястудентовпоопределеннойдисциплине(модулюдисциплины);
- выявлятьпониманиесущностиизучаемыхпредметовиявлений,ихзакономерностей;

Подготовленовсистеме1С:Университет(000020466)

– выявлятьумениесамостоятельноделатьвыводыиобобщения;
– творческииспользоватьзнанияинавыки.

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют устномуответу.

Такжеконтрольныеработымогутвключатьпереченьпрактическихзаданий.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературыОсновнаялитература

1. Легкая атлетика : учебное пособие : [16+] / А.П. Кизько, Л.Г. Забелина, А.В. Тертычный,В.А.Косарев;Новосибирскийгосударственныйтехническийуниверситет.– Новосибирск:Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 156 с. : ил., табл. – Режимдоступа:поподписке.–URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711– Библиогр.вкн.
– ISBN978-5-7782-3652.–Текст:электронный.

2. Тверских,В.В.Физическаякультура:учебно-тренировочныезанятия(элективныйкурс «Общаяфизическаяподготовка»):учебно-методическийкомплекс.Рабочаяпрограммадлястудентов1-2курсовочнойформыобученияв всех направленийподготовки:[16+]/В.В.Тверских ; отв. ред. И.В. Манжелей ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменскийгосударственныйуниверситет,2016.–38с.:ил. – Режим доступа: по подписке. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574256–Библиогр.вкн. –Текст:электронный.

3. Шамрай,С.Д.Физическаякультура:учебноепособие: [16+] / С.Д. Шамрай,И.В. Кивихарью ; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург : Высшаяшкола народных искусств, 2016. – 106с.: табл.,схем. –Режимдоступа:поподписке. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657– Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5.– Текст : электронный.

4. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : [16+] /Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ;Кемеровский государственныйуниверситет.–Кемерово :Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577–Библиогр.вкн.–ISBN978-5-8353-1921-3.– 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. – Режимдоступа: по подписке. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912– ISBN 978-5-4475-5233-6.– DOI10.23681/364912.– Текст :электронный.

6. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва :Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945–Библиогр.вкн.–ISBN978-5-4458-3076-4.– DOI10.23681/210945.– Текст :электронный.

Дополнительнаялитература

1. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методическиеосновыоздоровительнойфизическойтренировки):учебноепособие/В.С.Николаев,А.А. Щанкин;Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск,2011.– 79с.

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

3. Черепахин,Д.А.Коррекциянарушенийопорно-двигательногоаппаратасредствамиатлетическойгимнастики:учеб.пособие / Д.А.Черепахин,А.А. Щанкин ; Мордов. гос. пед.ин-т.
–Саранск,2011. –91с.

4. 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. – 210с.

Подготовленовсистеме1С:Университет(000020466)

5. Шуняева, Е. А. Особенности организации и проведения занятий по физической культуресостудентамиспециальноймедицинскойгруппы(программаиметодическиерекомендации)/ Е.А.Шуняева;Мордов. гос. пед.ин-т. – Саранск, 2012. –53с.

10.Переченьресурсовинформационно-телекоммуникационнойсети«Интернет»:

1. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577– Теорияиметодикафизическойкультуры. Избранные лекции. Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; Кемеровский государственныйуниверситет.
2. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945– Физическаякультура:учебноепособие.Е.Л. Чеснова.

11. Методическиеуказанияобучающимсяпоосвоениюдисциплины

Для максимального изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре испорту(Легкаяатлетика)»необходимо обратить вниманиестудентов нато, что:

– учебныйпроцессорганизуетсявсоответствиистребованиямибалльно-рейтинговойсистемы(БРС) оценкиуспеваемостистудентов;

– сущностью БРС является изучение учебного материала отдельными блоками с оценкойзнанийобучающегося в видесуммы балловзакаждый изних;

– необходимо активное посещение всех занятий данной дисциплины, чтобы ее эффективноосвоить;

– практическиезанятиянаправленынаизучениеосновтехническойитактическойподготовкипо видуспорталегкаяатлетикаспомощьюиспользованияспециальныхтренировочных упражнений, на совершенствование спортивных навыков, улучшения физическогосостоянияиздоровья;

– накаждомзанятииикстудентампредъявляютсятребованиявсоблюденииопрятноговнешнеговида,наличиюсоответствующейодеждыиобувидлязанятийфизическимиупражнениями, чистоты и порядка, бережного отношения к оборудованию и инвентарю, правилповеденияпри выполнениифизическихупражнений;

– преподавательсистематическиконтролируетуровеньфизическойподготовленностизанимающихся,учитываяданныемедицинскихосмотровирезультатытестирования;

– тестированиеуровняфизической подготовленностипроводитсяне режедвухразвгод;

– для дополнительного источника информации по дисциплине необходимо использоватьинтернет-ресурсы.

12. Переченьинформационныхтехнологий

Реализацияучебнойпрограммыобеспечиваетсядоступомкаждогостудентакинформационным ресурсам–электроннойбиблиотекеисетевымресурсамИнтернет.Дляиспользования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющееосуществлятьпоиск,хранение,систематизацию,анализипрезентациюинформации,экспортинформациинацифровыеносители,организациювзаимодействиявреальнойивиртуальнойобразовательнойсреде.

Индивидуальныерезультатыосвоениядисциплиныстудентамификсируютсявэлектроннойинформационно-образовательнойсредеуниверситета.

12.1 Переченьпрограммногообеспечения

1. MicrosoftWindows 7 Pro
2. MicrosoftOfficeProfessionalPlus2010
3. 1С:УниверситетПРОФ

12.2 Перечень информационных справочных систем(обновлениевыполняетсяеженедельно)

1. Информационно-правоваясистема«ГАРАНТ»(http://www.garant.ru)
2. Справочнаяправоваясистема«КонсультантПлюс»(http://www.consultant.ru)

Подготовленовсистеме1С:Университет(000020466)

12.3 Переченьсовременныхпрофессиональныхбазданных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и наукиРФ»(http://xn---8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/)

2. ЭлектроннаябиблиотечнаясистемаZnanium.com(http://znanium.com/)

3. Единоеокнодоступакобразовательнымресурсам(http://window.edu.ru)

13.Материально-техническоеобеспечениедисциплины

Дляпроведенияпрактическихзанятийнеобходимаматериально-техническаябаза:спортивные залы, открытые спортивные площадки, оборудование и инвентарь. Для организациисамостоятельнойработыстудентовнеобходимкомпьютерныйкласссрабочимиместами,обеспечивающимивыход вИнтернет.

Индивидуальныерезультатыосвоениядисциплиныфиксируютсявэлектроннойинформационно-образовательнойсредеуниверситета.

Реализацияучебнойпрограммыобеспечиваетсядоступомкаждогостудентакинформационным ресурсам– электроннойбиблиотекеисетевымресурсамИнтернет.ДляиспользованияИКТвучебномпроцессенеобходимоналичиепрограммногообеспечения,позволяющегоосуществлятьпоискинформациивсетиИнтернет,систематизацию,анализипрезентациюинформации, экспортинформации нацифровыеносители.

Учебнаяаудиториядляпроведенияучебныхзанятий.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа,групповыхиндивидуальныхконсультаций,текущегоконтроляипромежуточнойаттестации.

Зал игровых видов спорта.Основноеоборудование:

Канат для лазания; козел гимнастический прыжковый; конь гимнастический прыжковый;копьеметаллическое(мужское);мостикгимнастическийподпружиненныйволейбольный №5;сеткаоградительная;стенкагимнастическаяшведская(дерево);стойкиволейбольныеуниверсальные со стаканами и крышками с механическими натяжными сетками; ферма выносабаскетбольногощита;щитбаскетбольныйскорзиной;копьедляметаниялегкоатлетическое(женское); маты гимнастические; мячи футбольные; мячи волейбольные; мячи баскетбольные;сетка волейбольная; ядро; скамейки гимнастические; перекладина; эспандер лыжника усиленный слямками.

Стадион с твердым покрытием.Основноеоборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толканияядра, яма«стипль-чез»), открытая баскетбольная площадка, открытая волейбольная площадка,футбольное поле стадиона, хоккейный корт, площадка для игры в мини-футбол, теннисный корт,площадка«Воркаут»,площадкауличныхтренажеров,скалодром,военизированнаяполосапрепятствий,учебно-тренировочная пожарная вышка.

Подготовленовсистеме1С:Университет(000020466)