

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

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Элективные курсы по физической культуре и спорту
(легкая атлетика)**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: заочная

Разработчики:

Бакулин С. В., старший преподаватель

Иванова Е. Н., старший преподаватель

Паршина Н. А., старший преподаватель

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

Четайкина О. В., канд. пед. наук, доцент

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 7
от 20.02.2020 года

Зав. кафедрой  Трескин М. Ю.

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

Зав. кафедрой  Трескин М. Ю.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины – содействие формированию всесторонне развитой личности, способной к поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, проведению занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Задачи дисциплины:

- обеспечить понимание социальной значимости физической культуры, её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- овладеть практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развивать и совершенствовать психофизические способности, формировать профессионально значимые качества и свойства личности;
- овладеть инструментарием, обеспечивающим адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- овладеть методикой отбора, формирования и выполнения комплексов упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья;
- научить осуществлять профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования;
- овладеть технологиями двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина К.М.03.07 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1, 2, 3, 4 курсе, в 2,3,5,6,8,9,11,12 триместрах.

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

Освоение дисциплины К.М.03.07 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.2 Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика;

К.М.8 Теория и методика избранного вида спорта;

К.М.3 Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика;

К.М.7 Теория и методика обучения базовым видам спорта: Плавание;

К.М.4 Теория и методика обучения базовым видам спорта: Единоборства;

К.М.5 Теория и методика обучения базовым видам спорта: Спортивные игры.

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

образования, в сфере научных исследований); 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

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

3 Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты
УК-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.	знать: — оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося; — основы организации физкультурно-спортивной деятельности; уметь: — использовать оздоровительный, образовательный и содержательный потенциал физических упражнений в формировании личности занимающихся; владеть: — основами организации физкультурно-спортивной деятельности.
УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	знать: — показатели физического развития и физической подготовленности; уметь: — определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; — поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; владеть: — инструментарием 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.	знать: — особенности воздействия физических упражнений на функциональные и двигательные возможности организма занимающихся; уметь: — отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; владеть: — способами отбора и формирования комплексов 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.	знать: – ФГОС дошкольного, начального, основного и среднего общего образования; уметь: – применять комплексы избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности; владеть: – способами применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	
ОПК-3.1 Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.	знать: – ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования; – основные положения обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся; уметь: – осуществлять профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования; – осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей; владеть: – опытом осуществления профессиональной физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования; – опытом самостоятельного осуществления обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.
ОПК-3.2 Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	знать: – терминологию избранного вида спорта; – средства, методы и приемы избранного вида физкультурно-спортивной деятельности; уметь: – составлять план-конспекты занятий избранного вида спорта; – формулировать конкретные задачи в различных звеньях

	системы физического воспитания с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий; – проводить учебные и тренировочные занятия по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности; владеть: – специальной терминологией избранного вида спорта; – опытом составления план-конспектов занятий по избранному виду спорта; – опытом проведения учебных и тренировочных занятий по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности.
ОПК-3.3 Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.	знать: – основы техники избранного вида спорта, а также требования к ее рациональным вариантам; – основные этапы, принципы, средства и методы обучения двигательным действиям избранного вида спорта; – средства и методы развития физических качеств с использованием избранного вида спорта; – методы контроля и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся; уметь: – подбирать и применять средства и методы обучения двигательным действиям избранного вида спорта; – подбирать и применять средства и методы развития физических качеств с использованием избранного вида спорта; – анализировать эффективность техники двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения; – оценивать уровень развития физических качеств с использованием базовых видов спорта; владеть: – средствами и методами обучения двигательным действиям избранного вида спорта; – средствами и методами развития физических качеств в процессе занятий по избранному виду спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – методами оценивания эффективности техники двигательных действий, тактики двигательной деятельности, уровня физической подготовленности занимающихся, определять причины ошибок, находить и адекватно применять средства, методы и методические приемы их коррекции.

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Триместры							
		2	3	5	6	8	9	11	12
Контактная работа (всего)	16	2	2	2	2	2	2	2	2
Практические занятия (ПЗ)	16	2	2	2	2	2	2	2	2
Самостоятельная работа	288	30	34	30	54	30	50	30	30
Вид промежуточной									

аттестации									
Зачет	24	4		4		4	4	4	4
Общая трудоемкость часы	328	36	36	36	56	36	56	36	36

5 Содержание дисциплины

5.1 Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Основы знаний по легкой атлетике

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

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

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

Раздел 3. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Толкание ядра. Бег на короткие дистанции

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

Раздел 4. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Метания

Обучение технике метания гранаты и малого мяча.

Раздел 5. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Барьерный бег

Обучение технике барьерного бега. Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Раздел 6. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Прыжок в длину с разбега. Барьерный бег

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

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

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

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

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

Раздел 9. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Спортивная ходьба. Метание гранаты

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники метания гранаты

Раздел 10. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Толкание ядра. Бег на средние и длинные дистанции

Совершенствование техники толкания ядра. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции

Раздел 11. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Прыжок в высоту с разбега. Эстафетный бег

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

Раздел 12. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Метание копья. Барьерный бег

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

Раздел 13. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Барьерный бег

Совершенствование техники барьерного бега. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических прыжках

Раздел 14. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Метание копья

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

Раздел 15. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в беговых видах легкой атлетики

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

Раздел 16. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Кроссовая подготовка

Совершенствование техники кроссового бега. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических прыжках

5.3. Содержание дисциплины: Практические (16 ч.)

Раздел 1. Основы знаний по легкой атлетике (2 ч.).

Тема 1. Вводное занятие. История развития легкой атлетики в России и мире (2 ч.).

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

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

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

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

Раздел 3. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Толкание ядра (2 ч.).

Тема 1. Обучение технике толкания ядра (2 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 техники скачкообразного разбега. Обучение толканию ядра со «скачка». Обучение толканию ядра с «поворота». Совершенствование техники толкания ядра.

Раздел 4. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Метания (2 ч.).

Тема 1. Обучение технике метания гранаты и малого мяча (2 ч.).

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

Раздел 5. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Барьерный бег (2 ч.).

Тема 1. Обучение технике барьерного бега (2 ч.).

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

Раздел 6. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Прыжок в длину с разбега. Барьерный бег (2 ч.).

Тема 1. Обучение технике прыжка в длину с разбега (2 ч.).

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

Раздел 7. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Метание копья. Барьерный бег (2 ч.).

Тема 1. Обучение технике метания копья (2 ч.).

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

Раздел 8. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Прыжок в длину с разбега (2 ч.).

Тема 1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (2 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.

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Второй триместр (30 ч.)

Раздел 1. Основы знаний по легкой атлетике (16 ч.)

Вид СРС: *Работа с электронными ресурсами и информационными системами

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

Вид СРС: *Подготовка к выполнению контрольных нормативов

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие выносливости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие быстроты.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие силы.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

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

Темы письменных работ:

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

Тема 2. Цели и задачи системы физического воспитания.

Тема 3. Основные направления системы физического воспитания.

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

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

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

Тема 7. Влияние физического воспитания на умственную работоспособность.

Тема 8. Туризм в системе физического воспитания.

Тема 9. Руководство физическим воспитанием в школе.

Тема 10. Физическое воспитание в детском лагере отдыха.

Раздел 2. Техника бега на короткие и длинные дистанции (14 ч.)

Вид СРС: *Работа с электронными ресурсами и информационными системами

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

Вид СРС: *Подготовка к выполнению контрольных нормативов

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие выносливости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие быстроты.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие силы.
Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.
Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

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

Темы письменных работ:

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

Тема 2. Цели и задачи системы физического воспитания.

Тема 3. Основные направления системы физического воспитания.

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

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

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

Тема 7. Влияние физического воспитания на умственную работоспособность.

Тема 8. Туризм в системе физического воспитания.

Тема 9. Руководство физическим воспитанием в школе.

Тема 10. Физическое воспитание в детском лагере отдыха.

Третий триместр (34 ч.)

Раздел 3. Техника толкания ядра (18 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к выполнению контрольных нормативов

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие выносливости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие быстроты.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие силы.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

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

Темы письменных работ:

Тема 1. Формы организации физического воспитания школьников.

Тема 2. Методы физического воспитания.

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

Тема 4. Физические качества.

Тема 5. Принципы сознательности и активности.

Тема 6. Принцип прочности.

Тема 7. Принцип индивидуализации.

Тема 8. Принцип наглядности. Принцип доступности.

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

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

Раздел 4. Техника метаний (16 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к выполнению контрольных нормативов

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие выносливости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие быстроты.
Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие силы.
Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.
Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

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

Темы письменных работ:

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

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

Тема 12. Физическая культура в студенческом общежитии.

Тема 13. Студенческие спортивно-оздоровительные лагеря.

Тема 14. Основы гигиены массовой физической культуры.

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

Тема 16. Характеристика внеурочных форм занятий в школе.

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

Пятый триместр (30 ч.)

Раздел 5. Техника барьерного бега (16 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к выполнению контрольных нормативов

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие выносливости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие быстроты.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие силы.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Методическая разработка учебного занятия

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

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

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

Составьте педагогический анализ учебного занятия.

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

Темы письменных работ:

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

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

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

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

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

Тема 4. Некоторые вопросы физиологии и психологии труда в связи с современным

прогрессом производства. Педагогические основы ППФП. Методические основы обучения прикладным двигательным умениям и навыкам.

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

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

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

Определение основных требований и содержания ППФП по материалам исследований.

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

Раздел 6. Техника прыжка в длину с места (14 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к выполнению контрольных нормативов

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие выносливости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие быстроты.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие силы.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Методическая разработка учебного занятия

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

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

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

Составьте педагогический анализ учебного занятия.

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

Темы письменных работ:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Определение основных требований и содержания ППФП по материалам

исследований.

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

Шестой триместр (54 ч.)

Раздел 7. Техника метания копья (26 ч.)

Вид СРС: *Работа с электронными ресурсами и информационными системами

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

Вид СРС: *Подготовка к выполнению контрольных нормативов

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие выносливости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие быстроты.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие силы.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

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

Темы письменных работ:

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

Тема 2. Цели и задачи системы физического воспитания.

Тема 3. Основные направления системы физического воспитания.

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

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

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

Тема 7. Влияние физического воспитания на умственную работоспособность.

Тема 8. Туризм в системе физического воспитания.

Тема 9. Руководство физическим воспитанием в школе.

Тема 10. Физическое воспитание в детском лагере отдыха.

Раздел 8. Техника прыжка в длину с разбега (28 ч.)

Вид СРС: *Работа с электронными ресурсами и информационными системами

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

Вид СРС: *Подготовка к выполнению контрольных нормативов

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие выносливости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие быстроты.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие силы.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

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

Темы письменных работ:

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

Тема 2. Цели и задачи системы физического воспитания.

Тема 3. Основные направления системы физического воспитания.

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

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

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

Тема 7. Влияние физического воспитания на умственную работоспособность.

Тема 8. Туризм в системе физического воспитания.

Тема 9. Руководство физическим воспитанием в школе.

Тема 10. Физическое воспитание в детском лагере отдыха.

Восьмой триместр (30 ч.)

Раздел 9. Техника прыжка в высоту с разбега (16 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к выполнению контрольных нормативов

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие выносливости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие быстроты.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие силы.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

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

Темы письменных работ:

Тема 1. Формы организации физического воспитания школьников.

Тема 2. Методы физического воспитания.

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

Тема 4. Физические качества.

Тема 5. Принципы сознательности и активности.

Тема 6. Принцип прочности.

Тема 7. Принцип индивидуализации.

Тема 8. Принцип наглядности. Принцип доступности.

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

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

Раздел 10. Специальные беговые упражнения (14 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к выполнению контрольных нормативов

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие выносливости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие быстроты.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие силы.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

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

Темы письменных работ:

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

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

Тема 12. Физическая культура в студенческом общежитии.

Тема 13. Студенческие спортивно-оздоровительные лагеря.

Тема 14. Основы гигиены массовой физической культуры.

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

Тема 16. Характеристика внеурочных форм занятий в школе.

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

Девятый триместр (50 ч.)

Раздел 11. Специальные прыжковые упражнения (24 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к выполнению контрольных нормативов

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие выносливости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие быстроты.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие силы.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Методическая разработка учебного занятия

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

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

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

Составьте педагогический анализ учебного занятия.

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

Темы письменных работ:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Определение основных требований и содержания ППФП по материалам исследований.

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

Раздел 12. Кроссовая подготовка (26 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к выполнению контрольных нормативов

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие выносливости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие быстроты.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие силы.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Методическая разработка учебного занятия

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

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

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

Составьте педагогический анализ учебного занятия.

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

Темы письменных работ:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Определение основных требований и содержания ППФП по материалам исследований.

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

Одиннадцатый триместр (30 ч.)

Раздел 13. Специальная физическая и техническая подготовка (16 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к выполнению контрольных нормативов
Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие выносливости.
Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие быстроты.
Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие силы.
Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.
Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

Вид СРС: *Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)
Темы письменных работ:
Тема 1. Формы организации физического воспитания школьников.
Тема 2. Методы физического воспитания.
Тема 3. Дидактические принципы физического воспитания. Понятия и термины.
Тема 4. Физические качества.
Тема 5. Принципы сознательности и активности.
Тема 6. Принцип прочности.
Тема 7. Принцип индивидуализации.
Тема 8. Принцип наглядности. Принцип доступности.
Тема 9. Методы физического воспитания. Словесные методы. Использование методов демонстрации. Методы разучивания упражнений.
Тема 10. Методы совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств. Игровой и соревновательный методы в системе физического воспитания.

Раздел 14. Спортивные соревнования (14 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к выполнению контрольных нормативов
Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие выносливости.
Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие быстроты.
Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие силы.
Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.
Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

Вид СРС: *Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)
Темы письменных работ:
Тема 10. Методика подбора средств для решения задач ППФП. Планирование программного материала и определение зачетных требований по ППФП.
Тема 11. Физическая культура в образе жизни студентов. Физическая культура в системе обучения и воспитания будущих специалистов.
Тема 12. Физическая культура в студенческом общежитии.
Тема 13. Студенческие спортивно-оздоровительные лагеря.
Тема 14. Основы гигиены массовой физической культуры.
Тема 15. Урок физической культуры – основная форма физического воспитания школьников.
Тема 16. Характеристика внеурочных форм занятий в школе.
Тема 17. Физическое воспитание в детском лагере отдыха. Роль семьи в физическом воспитании детей.

Двенадцатый триместр (30 ч.)

Раздел 15. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в беговых видах легкой атлетики (16 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к выполнению контрольных нормативов

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие выносливости.
Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие быстроты.
Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие силы.
Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.
Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

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

Темы письменных работ:

Тема 1. Формы организации физического воспитания школьников.

Тема 2. Методы физического воспитания.

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

Тема 4. Физические качества.

Тема 5. Принципы сознательности и активности.

Тема 6. Принцип прочности.

Тема 7. Принцип индивидуализации.

Тема 8. Принцип наглядности. Принцип доступности.

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

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

Раздел 16. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам. Кроссовая подготовка (14)

Вид СРС: *Подготовка к выполнению контрольных нормативов

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие выносливости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие быстроты.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие силы.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Методическая разработка учебного занятия

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

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

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

Составьте педагогический анализ учебного занятия.

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

Темы письменных работ:

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

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

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

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

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

труда и отдыха.

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

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

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

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

Определение основных требований и содержания ППФП по материалам исследований.

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

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства

8.1. Компетенции и этапы формирования

№ п/п	Оценочные средства	Компетенции, этапы их формирования
1	Предметно-методический модуль	ОПК-3.
2	Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности	ОПК-3, 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
ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке			
ОПК-3.1 Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.			
Не способен осуществлять профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.	В целом успешно, но бессистемно осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.	В целом успешно, но с отдельными недочетами осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.	Способен в полном объеме осуществлять профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.

ОПК-3.2 Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.			
Не способен планировать и проводить учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	В целом успешно, но бессистемно планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	Способен в полном объеме планировать и проводить учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.
ОПК-3.3 Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.			
Не способен анализировать эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.	В целом успешно, но бессистемно анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.	В целом успешно, но с отдельными недочетами анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.	Способен в полном объеме анализировать эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.			
Демонстрирует отсутствие понимания оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических	Демонстрирует недостаточное понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических	Демонстрирует с некоторыми неточностями понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения	Демонстрирует понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений на

упражнений на организм и личность занимающегося, основ организации физкультурно-спортивной деятельности.	упражнений на организм и личность занимающегося, основ организации физкультурно-спортивной деятельности.	физических упражнений на организм и личность занимающегося, основ организации физкультурно-спортивной деятельности.	организм и личность занимающегося, основ организации физкультурно-спортивной деятельности.
УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.			
Не умеет определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	В целом умеет, но допускает ошибки в определении личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	В целом успешно, но с незначительными ошибками определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Успешно определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.			
Не умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	В целом умеет, но допускает ошибки в отборе и формировании комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	В целом успешно, но с незначительными ошибками отбирает и формирует комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Успешно отбирает и формирует 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.			
Демонстрирует отсутствие умения применять комплексы избранных физических упражнений (средств избранного вида	Демонстрирует, но допускает ошибки в применении комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида	В целом успешно, но с незначительными ошибками применяет комплексы избранных физических упражнений (средств избранного вида	Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта,

спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач	спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
--	--	--	--

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

83. Вопросы промежуточной аттестации

Второй триместр (Зачет, ОПК-3, УК-7)

Типовые вопросы к зачету

1. Дайте определение понятию «легкая атлетика».
2. Представьте содержание, классификацию и общую характеристику легкоатлетических упражнений.
3. Определите связь видов легкой атлетики.
4. Определите место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
5. Отрадите особенности возникновения легкой атлетики.
6. Выявите особенности развития легкоатлетического спорта в России.
7. Определите особенности развития легкой атлетики после Великой отечественной войны.
8. Охарактеризуйте участие советских (российских) легкоатлетов на Олимпийских играх.
9. Отрадите современное состояние легкой атлетики в мире, России, Республики Мордовия.
10. Определите правила соревнований в беговых видах, прыжках и метаниях.
11. Охарактеризуйте правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся.
12. Охарактеризуйте гибкость как физическое качество и определите методические особенности ее развития.
13. Охарактеризуйте выносливость как физическое качество и определите методические особенности ее развития.
14. Охарактеризуйте быстроту как физическое качество и определите методические особенности ее развития.

15. Охарактеризуйте силу как физическое качество и определите методические особенности ее развития.
16. Охарактеризуйте ловкость как физическое качество и определите методические особенности ее развития.
17. Отрадите особенности техники бега на дистанции 100 м.
18. Охарактеризуйте основы техники бега на дистанции 1000 м.
19. Определите особенности техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами.
20. Отрадите особенности техники прыжка толчком одной и двумя ногами с короткого разбега.
21. Выявите структуру движений в спортивной ходьбе (цикличность, периоды, фазы, моменты).
22. Определите критерии оценки техники спортивной ходьбы.
23. Охарактеризуйте бег на короткие дистанции как вид легкой атлетики.
24. Представьте особенности техники бега на короткие дистанции.
25. Отрадите особенности техники старта в беге на короткие дистанции.
26. Определите особенности техники стартового разбега в беге на короткие дистанции.
27. Охарактеризуйте особенности техники бега на короткой дистанции.
28. Отрадите особенности техники финиширования в беге на короткие дистанции.
29. Перечислите спринтерские дистанции. Отрадите особенности спринтерского бега.
30. Определите взаимосвязь динамических параметров и скорости спринтерского бега.
31. Отрадите взаимосвязь динамических и темпо-ритмовых показателей в спринтерском беге.
32. Выявите особенности динамических параметров работы мышц в спринтерском беге.
33. Отрадите параметры механических энергозатрат при беге спринтера по дистанции.
34. Выявите особенности механических энергозатрат в суставах опорной ноги при беге спринтера.
35. Отрадите взаимосвязь частоты шагов и темпо-ритмовых показателей со скоростью бега спринтеров.
36. Определите особенности повышения экономичности движений спринтеров.
37. Отрадите особенности организации контроля за совершенствованием техники бега спринтеров.
38. Представьте особенности тренировочного воздействия беговых средств в подготовке спринтера на его техническое состояние.
39. Отрадите особенности техники кроссового бега.
40. Определите виды кроссового бега и дистанции в кроссовых забегах.
41. Представьте специальные упражнения для освоения техники кроссового бега.
42. Отрадите методику совершенствования техники кроссового бега.

Пятый триместр (Зачет, ОПК-3, УК-7)

1. Определите особенности техники толкания ядра.
2. Охарактеризуйте снаряды, используемые при толкании ядра.
3. Отрадите правила держания ядра и действий спортсмена.
4. Отрадите особенности фазы финального усилия при толкании ядра.
5. Определите особенности удержания равновесия при толкании ядра.
6. Выявите особенности толкания ядра с места.

7. Определите особенности техники скачкообразного разбега.
8. Отрадите правила толкания ядра с «поворота».
9. Определите опасности, возможные при несоблюдении техники толкания ядра.
10. Представьте особенности техники бега по прямой.
11. Охарактеризуйте технику высокого старта.
12. Определите особенности техники низкого старта.
13. Отрадите правила техники выбегания из стартовых колодок.
14. Представьте особенности техники стартового разгона.
15. Охарактеризуйте технику финиширования.
16. Определите основы техники метаний.
17. Представьте виды метаний, главные и частные задачи фаз метаний.
18. Отрадите факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства).
19. Выявите особенности держания снаряда.
20. Отрадите особенности броска гранаты из положения «финального усилия».
21. Определите правила обучения технике бросковых шагов.
22. Представьте особенности сочетания бросковых шагов с отведением гранаты.
23. Охарактеризуйте барьерный бег как вид легкой атлетики.
24. Проведите анализ техники старта в барьерном беге.
25. Отрадите особенности стартового разгона в барьерном беге.
26. Определите особенности техника выполнения «атаки» барьера.
27. Выявите особенности техники «перехода» и «схода» с барьера.
28. Представьте особенности бега с барьерами на различные дистанции (100 м, 110 м, 400 м).
29. Отрадите упражнения для развития силы легкоатлетов с партнёром и без партнёра.
30. Перечислите упражнения для развития ловкости легкоатлетов.
31. Представьте упражнения для развития быстроты легкоатлетов.
32. Отрадите упражнения для развития координации движений легкоатлетов.
33. Перечислите подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной технике легкоатлетических видов.
34. Отрадите специальные беговые упражнения в легкой атлетике.
35. Представьте подвижные игры для закрепления технических элементов легкой атлетики.

Восьмой триместр (Зачет, ОПК-3, УК-7)

1. Охарактеризуйте систему «метатель-снаряд».
2. Отрадите факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета).
3. Отрадите основы техники метания копья.
4. Определите разновидности техники метания копья.
5. Охарактеризуйте инвентарь, необходимый для метания копья.
6. Определите особенности держания и выбрасывания копья.
7. Отрадите особенности отведения и метания копья с бросковых шагов.
8. Охарактеризуйте технику метания копья с разбега.
9. Определите правила соревнований по метаниям.
10. Охарактеризуйте секторы для метания копья.
11. Определите особенности предварительной части разбега при метании копья.
12. Выявите особенности заключительной части разбега в метании копья.
13. Представьте особенности фазы финального усилия при метании копья.
14. Проведите анализ техники старта в барьерном беге.

15. Отрадите особенности стартового разгона в барьерном беге.
16. Определите особенности техника выполнения «атаки» барьера.
17. Выявите особенности техники «перехода» и «схода» с барьера.
18. Представьте особенности бега с барьерами на различные дистанции (100 м, 110 м, 400 м).
19. Определите критерии оценки техники барьерного бега.
20. Представьте специальные упражнения для освоения техники барьерного бега.
21. Перечислите упражнения для развития специальных физических качеств барьеристов.
22. Представьте упражнения для совершенствования техники преодоления препятствий.
23. Отрадите упражнения для совершенствования барьерного шага и бега между барьерами.
24. Перечислите упражнения для совершенствования техники низкого старта и бега до первого барьера.
25. Выявите упражнения для совершенствования техники финиширования в барьерном беге.
26. Отрадите способы прыжков в длину с разбега и их биомеханические характеристики.
27. Представьте характеристику фаз прыжков. Определите их частные задачи, сходства и отличия в разных стилях прыжков.
28. Охарактеризуйте разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжке способом «согнув ноги».
29. Отрадите особенности разбега, отталкивания, полета и приземления в прыжке способом «прогнувшись».
30. Выявите особенности разбега, отталкивания, полета и приземления в прыжке способом «ножницы».
31. Перечислите специальные упражнения для совершенствования техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
32. Определите специальные упражнения для совершенствования техники прыжка в длину способом «прогнувшись».
33. Отрадите специальные упражнения для совершенствования техники прыжка в длину способом «ножницы».
34. Представьте комплекс упражнений прыжковой направленности.
35. Перечислите упражнения для мышц избирательного воздействия.
36. Составьте комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса.
37. Составьте комплекс упражнений для развития мышц спины.
38. Составьте комплекс упражнений для двуглавой мышцы бедра и мышц голени.
39. Составьте комплекс упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата и мышц связок.
40. Составьте комплекс упражнений на расслабление мышц.
41. Перечислите специальные упражнения для освоения техники метания гранаты и развития специальных физических качеств метателей.
42. Определите упражнения для совершенствования держания снаряда.
43. Отрадите упражнения для совершенствования техники метания гранаты из положения «финального усилия».
44. Определите особенности обучения технике бросковых шагов. Выявите особенности сочетания бросковых шагов с отведением гранаты.
45. Выявите структуру движений в спортивной ходьбе (цикличность, периоды, фазы, моменты).
46. Определите критерии оценки техники спортивной ходьбы.

47. Охарактеризуйте движения ног в сочетании с движением таза в спортивной ходьбе.
48. Отрадите движения рук и плеч при спортивной ходьбе.
49. Определите особенности техники толкания ядра.
50. Охарактеризуйте снаряды, используемые при толкании ядра.
51. Отрадите правила держания ядра и действий спортсмена.
52. Выявите особенности фазы финального усилия при толкании ядра.
53. Определите особенности удержания равновесия при толкании ядра.
54. Выявите особенности толкания ядра с места.
55. Определите особенности техники скачкообразного разбега.
56. Отрадите правила толкания ядра с «поворота».
57. Определите опасности, возможные при несоблюдении техники толкания ядра.

Девятый триместр (Зачет, ОПК-3, УК-7)

1. Отрадите способы прыжков в длину с разбега и их биомеханические характеристики.
2. Представьте характеристику фаз прыжков. Определите их частные задачи, сходства и отличия в разных стилях прыжков.
3. Охарактеризуйте разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжке способом «согнув ноги».
4. Отрадите технику прыжка в высоту способом «перешагивание».
5. Определите особенности техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
6. Охарактеризуйте ритмическую и динамическую структуру прыжков.
7. Отрадите особенности обучения технике отталкивания.
8. Определите особенности техники перехода через планку и приземления.
9. Выявите особенности техники прыжка в высоту с короткого и полного разбега.
10. Перечислите специальные упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
11. Представьте характеристику специальных упражнений для освоения техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
12. Отрадите упражнения для развития специальных физических качеств прыгунов.
13. Представьте характеристику особенностей эстафетного бега.
14. Отрадите зоны и способы передачи эстафеты.
15. Проведите анализ составных частей техники передачи эстафеты.
16. Определите особенности расстановки на беговых этапах.
17. Проведите анализ старта и бега по дистанции в эстафетном беге.
18. Представьте особенности приёма–передачи эстафетной палочки в зонах передачи.
19. Отрадите особенности финиша и остановки после бега в эстафетном беге.
20. Представьте специальные упражнения для освоения техники приёма–передачи эстафетной палочки
21. Составьте комплекс упражнений для развития специальных физических качеств бегунов.
22. Определите особенности обучения способам передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20 метровой зоне.
23. Отрадите упражнения для совершенствования техники эстафетного бега.
24. Отрадите основы техники метания копья.
25. Определите разновидности техники метания копья.
26. Охарактеризуйте инвентарь, необходимый для метания копья.
27. Определите особенности держания и выбрасывания копья.

28. Отрадите особенности отведения и метания копья с бросковых шагов.
29. Охарактеризуйте технику метания копья с разбега.
30. Определите правила соревнований по метаниям.
31. Охарактеризуйте секторы для метания копья.
32. Определите особенности предварительной части разбега при метании копья.
33. Выявите особенности заключительной части разбега в метании копья.
34. Представьте особенности фазы финального усилия при метании копья.
35. Отрадите особенности торможения после броска при метании копья.
36. Определите средства и дайте методические указания при решении задачи, направленной на создание представления о метании.
37. Представьте средства и дайте методические указания при решении задачи, направленной на обучение технике метания с места.
38. Отрадите средства и дайте методические указания при решении задачи, направленной на обучение технике «тяги копья».
39. Охарактеризуйте средства и дайте методические указания при решении задачи, направленной на обучение технике метания с двух шагов.
40. Определите средства и дайте методические указания при решении задачи, направленной на обучение технике метания с четырех шагов.
41. Выявите средства и дайте методические указания при решении задачи, направленной на совершенствование техники метания.
42. Проведите анализ техники старта в барьерном беге.
43. Отрадите особенности стартового разгона в барьерном беге.
44. Определите особенности техники выполнения «атаки» барьера.
45. Выявите особенности техники «перехода» и «схода» с барьера.
46. Представьте особенности бега с барьерами на различные дистанции (100 м, 110 м, 400 м).
47. Определите критерии оценки техники барьерного бега.
48. Представьте специальные упражнения для освоения техники барьерного бега.
49. Перечислите упражнения для развития специальных физических качеств барьеристов.
50. Представьте упражнения для совершенствования техники преодоления препятствий.
51. Отрадите упражнения для совершенствования барьерного шага и бега между барьерами.
52. Перечислите упражнения для совершенствования техники низкого старта и бега до первого барьера.
53. Выявите упражнения для совершенствования техники финиширования в барьерном беге.

Одиннадцатый триместр (Зачет, ОПК-3, УК-7)

1. Проведите анализ техники старта в барьерном беге.
2. Отрадите особенности стартового разгона в барьерном беге.
3. Определите особенности техники выполнения «атаки» барьера.
4. Выявите особенности техники «перехода» и «схода» с барьера.
5. Представьте особенности бега с барьерами на различные дистанции (100 м, 110 м, 400 м).
6. Определите критерии оценки техники барьерного бега.
7. Представьте специальные упражнения для освоения техники барьерного бега.
8. Перечислите упражнения для развития специальных физических качеств барьеристов.
9. Представьте упражнения для совершенствования техники преодоления препятствий.

10. Отрадите упражнения для совершенствования барьерного шага и бега между барьерами.
11. Перечислите упражнения для совершенствования техники низкого старта и бега до первого барьера.
12. Выявите упражнения для совершенствования техники финиширования в барьерном беге.
13. Отрадите основы техники метания копья.
14. Определите разновидности техники метания копья.
15. Охарактеризуйте инвентарь, необходимый для метания копья.
16. Определите особенности держания и выбрасывания копья.
17. Отрадите особенности отведения и метания копья с бросковых шагов.
18. Охарактеризуйте технику метания копья с разбега.
19. Определите правила соревнований по метаниям.
20. Охарактеризуйте секторы для метания копья.
21. Определите особенности предварительной части разбега при метании копья.
22. Выявите особенности заключительной части разбега в метании копья.
23. Представьте особенности фазы финального усилия при метании копья.
24. Отрадите особенности торможения после броска при метании копья.
25. Определите средства и дайте методические указания при решении задачи, направленной на создание представления о метании.
26. Представьте средства и дайте методические указания при решении задачи, направленной на обучение технике метания с места.
27. Отрадите средства и дайте методические указания при решении задачи, направленной на обучение технике «тяги копья».
28. Охарактеризуйте средства и дайте методические указания при решении задачи, направленной на обучение технике метания с двух шагов.
29. Определите средства и дайте методические указания при решении задачи, направленной на обучение технике метания с четырех шагов.
30. Выявите средства и дайте методические указания при решении задачи, направленной на совершенствование техники метания.
31. Представьте комплекс упражнений для развития гибкости легкоатлетов.
32. Предложите комплекс упражнений для развития выносливости легкоатлетов.
33. Подготовьте комплекс упражнений для развития ловкости и координации движений легкоатлетов.
34. Представьте комплекс упражнений для развития быстроты легкоатлетов.
35. Предложите комплекс упражнений для развития силы легкоатлетов.

Двенадцатый триместр (Зачет, ОПК-3, УК-7)

1. Охарактеризуйте легкую атлетику как вид спорта.
2. Представьте содержание, классификацию и общую характеристику легкоатлетических упражнений.
3. Отрадите связь видов легкой атлетики.
4. Выявите место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
5. Определите особенности возникновения легкой атлетики.
6. Отрадите особенности развития легкоатлетического спорта в России и Республики Мордовия.
7. Охарактеризуйте бег на короткие дистанции как вид легкой атлетики.
8. Представьте характеристику бега на средние и длинные дистанции как вида легкой атлетики.
9. Определите особенности эстафетного бега как вида легкой атлетики.
10. Отрадите особенности кроссового бега как вида легкой атлетики.

11. Дайте характеристику спортивной ходьбы как вида легкой атлетики.
12. Отрадите особенности толкания ядра как вида легкой атлетики.
13. Охарактеризуйте метание как вид легкой атлетики.
14. Отрадите барьерный бег как вид легкой атлетики.
15. Определите особенности прыжка в длину с разбега как вида легкой атлетики.
16. Охарактеризуйте прыжок в высоту с разбега как вид легкой атлетики.
17. Охарактеризуйте гибкость как физическое качество и определите методические особенности ее развития.
18. Охарактеризуйте выносливость как физическое качество и определите методические особенности ее развития.
19. Охарактеризуйте быстроту как физическое качество и определите методические особенности ее развития.
20. Охарактеризуйте силу как физическое качество и определите методические особенности ее развития.
21. Охарактеризуйте ловкость как физическое качество и определите методические особенности ее развития.
22. Представьте комплекс упражнений для развития гибкости.
23. Предложите комплекс упражнений для развития выносливости.
24. Подготовьте комплекс упражнений для развития ловкости и координации движений.
25. Представьте комплекс упражнений для развития быстроты.
26. Предложите комплекс упражнений для развития силы.
27. Подготовьте комплекс упражнений с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера.
28. Представьте комплекс упражнений с использованием гимнастических снарядов.
29. Разработайте картотеку подвижных игр (возрастная группа на выбор) для развития гибкости.
30. Подготовьте картотеку подвижных игр (возрастная группа на выбор) для развития выносливости.
31. Разработайте картотеку подвижных игр (возрастная группа на выбор) для развития ловкости и координации движений.
32. Подготовьте картотеку подвижных игр (возрастная группа на выбор) для развития быстроты.
33. Представьте картотеку подвижных игр (возрастная группа на выбор) для развития силы.
34. Представьте картотеку подвижных игр (возрастная группа на выбор) для развития прыгучести.
35. Подготовьте картотеку подвижных игр (возрастная группа на выбор), подготовительных к занятиям легкой атлетикой.
36. Представьте комплекс упражнений прыжковой направленности.
37. Перечислите упражнения для мышц избирательного воздействия.
38. Составьте комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса.
39. Составьте комплекс упражнений для развития мышц спины.
40. Составьте комплекс упражнений для двуглавой мышцы бедра и мышц голени.
41. Составьте комплекс упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата и мышц связок.
42. Составьте комплекс упражнений на расслабление мышц.
43. Составьте план-конспект учебно-тренировочного занятия для группы начальной подготовки в избранном виде легкой атлетики.
44. Разработайте план-конспект учебно-тренировочного занятия для учебно-тренировочной группы в избранном виде легкой атлетики.

45. Составьте план-конспект учебно-тренировочного занятия для группы спортивного совершенствования в избранном виде легкой атлетики.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

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

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

Собеседование (устный ответ) на зачете

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

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

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

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

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

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

Дополнительная литература

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

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

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

URL: <https://urait.ru/bcode/454001>

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

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.volleyballsport.ucoz.ru/index/0-21> – Волейбол спорт [Электронный ресурс] Электронный справочник, 2011

2. <http://basketball.ru/> – Все о баскетболе. Новости российских и международных турниров

3. <http://rubasket.com/> – Мировой баскетбол

4. <http://teoriya.ru/ru> – Журнал «Теория и практика физической культуры и спорта»

5. <http://www.bibliociub.ru> – Электронная библиотечная система «Универсальная библиотека онлайн»

6. <http://www.elibraru.ru> – Научная электронная библиотека «e-library»

7. <http://www.omskathletics.hoha.ru> – Сайт по легкой атлетике

8. www.rusathletics.com – Легкая атлетика

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

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

- учебный процесс организуется в соответствии с требованиями балльно-рейтинговой системы (БРС) оценки успеваемости студентов;

- сущностью БРС является изучение учебного материала отдельными блоками с оценкой знаний обучающегося в виде суммы баллов за каждый из них;

- необходимо активное посещение всех занятий данной дисциплины, чтобы ее эффективно освоить;

- практические занятия направлены на изучение основ технической и тактической подготовки по виду спорта легкая атлетика с помощью использования специальных тренировочных упражнений, на совершенствование спортивных навыков, улучшения физического состояния и здоровья;

- на каждом занятии к студентам предъявляются требования в соблюдении опрятного внешнего вида, наличия соответствующей одежды и обуви для занятий физическими упражнениями, чистоты и порядка, бережного отношения к оборудованию и инвентарю, правил поведения при выполнении физических упражнений;

- преподаватель систематически контролирует уровень физической подготовленности занимающихся, учитывая данные медицинских осмотров и результаты тестирования;

- тестирование уровня физической подготовленности проводится не реже двух раз в год;

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

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение,

позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

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

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

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

122 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

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

123 Перечень современных профессиональных баз данных

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

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в информационной системе 1 С:Университет.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

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

Спортивный зал общей физической подготовки.

Основное оборудование:

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

Спортивный зал общей физической подготовки.

Основное оборудование:

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

Универсальный спортивный зал № 204

Основное оборудование:

Стойки для прыжков в высоту, планки для прыжков в высоту, маты гимнастические; конусы разделительные; ядра для толкания 3,5 (ж), ядра для толкания 5,5 (м); палочки эстафетные; барьеры легкоатлетические; копья легкоатлетические; колодки спринтерские; мячи и гранаты для метания; мячи набивные; обручи гимнастические; мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футзальные, мячи для мини-футбола, мячи футбольные, мячи гандбольные "Winner"; секундомер, рулетка измерительная; аптечка.

Стадион с твердым покрытием.

Основное оборудование:

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