

**Религиозная организация – духовная образовательная организация  
высшего образования «Саранская духовная семинария Саранской  
и Мордовской Епархии Русской Православной Церкви»**

Подписано простой электронной подписью  
ФИО: Алексей Владимирович Зверев (Протоиерей)  
Должность: ректор  
Дата и время подписания: 16.06.2022 09:21:05  
Ключ: bbabbbdc-a4e3-46f3-8841-2b831c57141e

**УТВЕРЖДАЮ**

Ректор  
протоиерей Алексей Зверев

Принята на заседании Ученого совета  
протокол № 3 от «14» июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.В.ДВ.06.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
(ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)**

Направление подготовки  
**Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных  
организаций**

Профиль подготовки  
**Пастырское богословие**

Область знания  
**Практическое богословие**

Уровень высшего образования  
**Бакалавриат**

**Квалификация: бакалавр**

Форма обучения  
**Заочная**

Саранск 2022

**Разработчик**

рабочей программы дисциплины:

Доцент кафедры церковно-  
практических дисциплинканд. пед. наук,  
доцент

Романов В. П.

**Обсуждена** на заседании  
кафедры  
церковно-практических  
дисциплин«10» июня 2021 г. протокол № 6Заведующий кафедрой  
церковно-практических  
дисциплинд-р филос.  
наук,  
профессор

Елдин М. А.

**Рассмотрена** на заседании  
Научно-методического совета«11» июня 2021 г. протокол № 2Председатель  
Научно-методического совета

игумен



Спиридон (Баладин)

Библиотекарь



Демкина Т. А.

**Утверждение обновления компонентов рабочей программы дисциплины**

| №<br>п/п | Прилагаемый к рабочей<br>программе документ,<br>содержащий текст<br>обновления | Решение кафедры  |                         | Подпись<br>заведующего<br>кафедрой | Фамилия<br>И. О.<br>заведующег<br>о кафедрой |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------|
|          |                                                                                | Дата             | Номер<br>прото-<br>кола |                                    |                                              |
| 1.       | Приложение № 1                                                                 | «__»____ 20__ г. |                         |                                    |                                              |
| 2.       | Приложение № 2                                                                 | «__»____ 20__ г. |                         |                                    |                                              |
| 3.       | Приложение № 3                                                                 | «__»____ 20__ г. |                         |                                    |                                              |
| 4.       | Приложение № 4                                                                 | «__»____ 20__ г. |                         |                                    |                                              |

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                         |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Цель и задачи изучения дисциплины.....</b>                                        | <b>4</b>  |
| <b>2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО .....</b>                                    | <b>4</b>  |
| <b>3. Требования к результатам освоения дисциплины .....</b>                            | <b>4</b>  |
| <b>4. Содержание и структура дисциплины .....</b>                                       | <b>5</b>  |
| 4.1. Трудоемкость и виды учебных занятий по дисциплине .....                            | 5         |
| 4.2. Тематическое планирование изучения дисциплины.....                                 | 6         |
| 4.3. Содержание дисциплины .....                                                        | 11        |
| 4.4. Тематика занятий в интерактивной форме .....                                       | 17        |
| 4.5. Тематика занятий в форме практической подготовки обучающихся .....                 | 17        |
| <b>5. Образовательные технологии .....</b>                                              | <b>17</b> |
| 5.1. Педагогические технологии.....                                                     | 17        |
| 5.2. Информационные технологии.....                                                     | 18        |
| 5.3. Адаптивные технологии обучения лиц с ограниченными возможностями<br>здоровья ..... | 19        |
| <b>6. Оценочные средства для текущей и промежуточной аттестации .....</b>               | <b>21</b> |
| 6.1. Компетенции, индикаторы и этапы их формирования .....                              | 21        |
| 6.2. Показатели, критерии, шкалы оценивания компетенций и индикаторов .....             | 21        |
| 6.3. Вопросы и задания для текущего контроля успеваемости .....                         | 23        |
| 6.4. Вопросы и задания для промежуточной аттестации .....                               | 35        |
| 6.5. Вопросы и задания для контроля сформированности компетенций .....                  | 42        |
| <b>7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины .....</b>    | <b>50</b> |
| 7.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....                               | 50        |
| 7.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины .....                                   | 52        |
| 7.3. Информационно-справочное обеспечение дисциплины .....                              | 53        |
| <b>8. Методические рекомендации по изучению дисциплины .....</b>                        | <b>53</b> |
| 8.1. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины .....                 | 53        |
| 8.2. Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины .....                 | 56        |

### 1. Цель и задачи изучения дисциплины

*Цель 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;
- 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.

В том числе воспитательные задачи:

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

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.06.02 Физическая культура и спорт (легкая атлетика) относится к дисциплине по выбору блока 1 ОПОП ВО, входит в модуль «6 (ДВ.6) «Дисциплины (модули)» по выбору.

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсах, в 1-6 семестрах.

Сфера профессиональной деятельности, в которой выпускники, освоившие программу бакалавриата, могут осуществлять профессиональную деятельность, – сфера деятельности религиозных организаций и иных организаций в части, затрагивающей религиозную тематику (деятельность священнослужителя, область знания «Практическое богословие»).

В процессе изучения дисциплины обучающийся готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ОПОП ВО.

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций. В результате освоения программы бакалавриата по данной дисциплине у выпускника должны быть сформированы следующие компетенции:

| Компетенция                 | Индикатор            | Требования к знаниям, умениям, навыкам                |
|-----------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------|
| УК-7. Способен поддерживать | УК-7.1. Поддерживает | <i>знать:</i><br>– оздоровительное, образовательное и |

| Компетенция                                                                                                        | Индикатор                                                                                             | Требования к знаниям, умениям, навыкам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности | воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося;<br>– основы организации физкультурно-спортивной деятельности;<br><i>уметь:</i><br>– использовать оздоровительный, образовательный и содержательный потенциал физических упражнений в формировании личности занимающихся;<br><i>владеть:</i><br>– основами организации физкультурно-спортивной деятельности                                                                                                             |
|                                                                                                                    | УК-7.2.<br>Соблюдает нормы здорового образа жизни                                                     | <i>знать:</i><br>– показатели физического развития и физической подготовленности;<br><i>уметь:</i><br>– определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;<br>– поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br><i>владеть:</i><br>– инструментарием определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности |

#### 4. Содержание и структура дисциплины

##### 4.1. Трудоемкость и виды учебных занятий по дисциплине

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

| Вид учебной работы                        |                         | Всего часов | Семестры  |           |           |           |           |           |
|-------------------------------------------|-------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                           |                         |             | 1         | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         |
| <b>I. Контактная работа, в том числе:</b> |                         | <b>324</b>  | <b>72</b> | <b>48</b> | <b>54</b> | <b>48</b> | <b>54</b> | <b>48</b> |
| Практические занятия (ПЗ)                 |                         | 324         | 72        | 48        | 54        | 48        | 54        | 48        |
| <b>II. Контроль</b>                       |                         | <b>4</b>    |           |           |           |           |           | <b>4</b>  |
| Зачет (З)                                 |                         | +           | +         | +         | +         | +         | +         | +         |
| <b>Общая трудоемкость</b>                 | <b>часы</b>             | <b>328</b>  | <b>72</b> | <b>48</b> | <b>54</b> | <b>48</b> | <b>54</b> | <b>52</b> |
|                                           | <b>зачетные единицы</b> | —           | —         | —         | —         | —         | —         | —         |

#### 4.2. Тематическое планирование изучения дисциплины

| №<br>п/п  | Наименование модуля / раздела<br>дисциплины, темы                                                | Семестр  | Количество часов по<br>видам учебной работы<br>обучающегося |           |    |   |               | Всего     | Код индикатора        | Формы текущего<br>контроля успеваемости и<br>промежуточной<br>аттестации |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------|-----------|----|---|---------------|-----------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                                  |          | Л                                                           | ПЗ        | СР | К | Конт-<br>роль |           |                       |                                                                          |
| <b>1.</b> | <b>Модуль 1. Основы знаний по легкой атлетике</b>                                                | <b>1</b> |                                                             | <b>28</b> |    |   |               | <b>28</b> | <b>УК-7.1, УК-7.2</b> | <b>Контрольные нормативы</b>                                             |
| 1.        | Вводное занятие. История развития легкой атлетики в России и мире                                | 1        |                                                             | 2         |    |   |               | 2         | УК-7.1,УК-7.2         | Устный опрос                                                             |
| 2.        | Контрольные нормативы по общей физической подготовке                                             | 1        |                                                             | 4         |    |   |               | 4         | УК-7.1,УК-7.2         | Контрольные нормативы                                                    |
| 3.        | Развитие силы ловкости, быстроты и координации движений                                          | 1        |                                                             | 10        |    |   |               | 10        | УК-7.1,УК-7.2         | Контрольные нормативы                                                    |
| 4.        | Специальные беговые и прыжковые упражнения                                                       | 1        |                                                             | 8         |    |   |               | 8         | УК-7.1,УК-7.2         | Контрольные нормативы                                                    |
| 5.        | Обучение технике спортивной ходьбы                                                               | 1        |                                                             | 4         |    |   |               | 4         | УК-7.1,УК-7.2         | Контрольные нормативы                                                    |
| <b>2.</b> | <b>Модуль 2. Техника выполнения легкоатлетическим видам. Бег на короткие и длинные дистанции</b> | <b>1</b> |                                                             | <b>22</b> |    |   |               | <b>22</b> | <b>УК-7.1, УК-7.2</b> | <b>Контрольные нормативы</b>                                             |
| 6.        | Обучение технике бега на короткие дистанции                                                      | 1        |                                                             | 10        |    |   |               | 10        | УК-7.1,УК-7.2         | Контрольные нормативы                                                    |
| 7.        | Бег на длинные дистанции как вид легкой атлетики                                                 | 1        |                                                             | 12        |    |   |               | 12        | УК-7.1,УК-7.2         | Контрольные нормативы                                                    |
| <b>3.</b> | <b>Модуль 3. Техника выполнения легкоатлетическим видам. Толкание ядра</b>                       | <b>1</b> |                                                             | <b>22</b> |    |   |               | <b>22</b> | <b>УК-7.1, УК-7.2</b> | <b>Зачет</b>                                                             |
| 8.        | Обучение технике толкания ядра                                                                   | 1        |                                                             | 12        |    |   |               | 12        | УК-7.1,УК-7.2         | Контрольные нормативы                                                    |
| 9.        | Совершенствование техники бега на короткие дистанции                                             | 1        |                                                             | 10        |    |   |               | 10        | УК-7.1,УК-7.2         | Контрольные нормативы                                                    |
| <b>4.</b> | <b>Модуль 4. Техника выполнения легкоатлетическим видам. Метание гранаты и малого мяча</b>       | <b>2</b> |                                                             | <b>18</b> |    |   |               | <b>18</b> | <b>УК-7.1, УК-7.2</b> | <b>Контрольные нормативы</b>                                             |

| №<br>п/п | Наименование модуля / раздела<br>дисциплины, темы                                                            | Семестр | Количество часов по<br>видам учебной работы<br>обучающегося |    |    |   |               | Всего | Код индикатора | Формы текущего<br>контроля успеваемости и<br>промежуточной<br>аттестации |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------|----|----|---|---------------|-------|----------------|--------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                              |         | Л                                                           | ПЗ | СР | К | Конт-<br>роль |       |                |                                                                          |
| 10.      | Обучение технике метания гранаты и малого мяча                                                               | 2       |                                                             | 12 |    |   |               | 12    | УК-7.1,УК-7.2  | Контрольные нормативы                                                    |
| 11.      | Контрольные нормативы                                                                                        | 2       |                                                             | 6  |    |   |               | 6     | УК-7.1,УК-7.2  | Контрольные нормативы                                                    |
| 5.       | <b>Модуль 5. Техника выполнения<br/>легкоатлетическим видам. Барьерный бег</b>                               | 2       |                                                             | 30 |    |   |               | 30    | УК-7.1, УК-7.2 | Зачет                                                                    |
| 12.      | Обучение технике барьерного бега                                                                             | 2       |                                                             | 12 |    |   |               | 12    | УК-7.1,УК-7.2  | Контрольные нормативы                                                    |
| 13.      | Контрольные нормативы                                                                                        | 2       |                                                             | 6  |    |   |               | 6     | УК-7.1,УК-7.2  | Контрольные нормативы                                                    |
| 14.      | Развитие основных физических качеств.<br>Специальные беговые и прыжковые<br>упражнения                       | 2       |                                                             | 12 |    |   |               | 12    | УК-7.1,УК-7.2  | Контрольные нормативы                                                    |
| 6.       | <b>Модуль 6. Техника выполнения<br/>легкоатлетическим видам. Прыжок в<br/>длину с разбега. Барьерный бег</b> | 3       |                                                             | 12 |    |   |               | 12    | УК-7.1, УК-7.2 | Контрольные<br>нормативы                                                 |
| 15.      | Обучение технике прыжка в длину с разбега                                                                    | 3       |                                                             | 8  |    |   |               | 8     | УК-7.1,УК-7.2  | Контрольные нормативы                                                    |
| 16.      | Совершенствование техники барьерного бега                                                                    | 3       |                                                             | 4  |    |   |               | 4     | УК-7.1,УК-7.2  | Контрольные нормативы                                                    |
| 7.       | <b>Модуль 7. Техника выполнения<br/>легкоатлетическим видам. Метание копья.<br/>Барьерный бег</b>            | 3       |                                                             | 18 |    |   |               | 18    | УК-7.1, УК-7.2 | Контрольные<br>нормативы                                                 |
| 17.      | Обучение технике метания копья                                                                               | 3       |                                                             | 8  |    |   |               | 8     | УК-7.1,УК-7.2  | Контрольные нормативы                                                    |
| 18.      | Закрепление техники барьерного бега                                                                          | 3       |                                                             | 4  |    |   |               | 4     | УК-7.1,УК-7.2  | Контрольные нормативы                                                    |
| 19.      | Развитие основных физических качеств.<br>Специальные беговые и прыжковые<br>упражнения                       | 3       |                                                             | 6  |    |   |               | 6     | УК-7.1,УК-7.2  | Контрольные нормативы                                                    |
| 8.       | <b>Модуль 8. Техника выполнения<br/>легкоатлетическим видам. Прыжок в<br/>длину с разбега</b>                | 3       |                                                             | 24 |    |   |               | 24    | УК-7.1, УК-7.2 | Зачет                                                                    |
| 20.      | Совершенствование техники прыжка в длину<br>с разбега                                                        | 3       |                                                             | 8  |    |   |               | 8     | УК-7.1,УК-7.2  | Контрольные нормативы                                                    |

| №<br>п/п   | Наименование модуля / раздела<br>дисциплины, темы                                                               | Семестр  | Количество часов по<br>видам учебной работы<br>обучающегося |           |    |   |               | Всего     | Код индикатора        | Формы текущего<br>контроля успеваемости и<br>промежуточной<br>аттестации |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------|-----------|----|---|---------------|-----------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|            |                                                                                                                 |          | Л                                                           | ПЗ        | СР | К | Конт-<br>роль |           |                       |                                                                          |
| 21.        | Совершенствование специальной физической и технической подготовки в беговых видах легкой атлетики               | 3        |                                                             | 6         |    |   |               | 6         | УК-7.1,УК-7.2         | Контрольные нормативы                                                    |
| 22.        | Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических прыжках                   | 3        |                                                             | 6         |    |   |               | 6         | УК-7.1,УК-7.2         | Контрольные нормативы                                                    |
| 23.        | Контрольные нормативы                                                                                           | 3        |                                                             | 4         |    |   |               | 4         | УК-7.1,УК-7.2         | Контрольные нормативы                                                    |
| <b>9.</b>  | <b>Модуль 9. Техника выполнения легкоатлетическим видам. Спортивная ходьба. Метание гранаты</b>                 | <b>4</b> |                                                             | <b>24</b> |    |   |               | <b>24</b> | <b>УК-7.1, УК-7.2</b> | <b>Контрольные нормативы</b>                                             |
| 24.        | Совершенствование техники спортивной ходьбы                                                                     | 4        |                                                             | 12        |    |   |               | 12        | УК-7.1,УК-7.2         | Контрольные нормативы                                                    |
| 25.        | Совершенствование техники метания гранаты                                                                       | 4        |                                                             | 12        |    |   |               | 12        | УК-7.1,УК-7.2         | Контрольные нормативы                                                    |
| <b>10.</b> | <b>Модуль 10. Техника выполнения легкоатлетическим видам. Толкание ядра. Бег на средние и длинные дистанции</b> | <b>4</b> |                                                             | <b>24</b> |    |   |               | <b>24</b> | <b>УК-7.1, УК-7.2</b> | <b>Зачет</b>                                                             |
| 26.        | Совершенствование техники толкания ядра                                                                         | 4        |                                                             | 12        |    |   |               | 12        | УК-7.1,УК-7.2         | Контрольные нормативы                                                    |
| 27.        | Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции                                                   | 4        |                                                             | 12        |    |   |               | 12        | УК-7.1,УК-7.2         | Контрольные нормативы                                                    |
| <b>11.</b> | <b>Модуль 11. Техника выполнения легкоатлетическим видам. Прыжок в высоту с разбега. Эстафетный бег</b>         | <b>5</b> |                                                             | <b>20</b> |    |   |               | <b>20</b> | <b>УК-7.1, УК-7.2</b> | <b>Контрольные нормативы</b>                                             |
| 28.        | Меры безопасности при проведении спортивных занятий                                                             | 5        |                                                             | 2         |    |   |               | 2         | УК-7.1,УК-7.2         | Контрольные нормативы                                                    |
| 29.        | Контрольные нормативы                                                                                           | 5        |                                                             | 4         |    |   |               | 4         | УК-7.1,УК-7.2         | Контрольные нормативы                                                    |
| 30.        | Обучение технике прыжка в высоту с разбега                                                                      | 5        |                                                             | 8         |    |   |               | 8         | УК-7.1,УК-7.2         | Контрольные нормативы                                                    |
| 31.        | Совершенствование техники эстафетного бега                                                                      | 5        |                                                             | 6         |    |   |               | 6         | УК-7.1,УК-7.2         | Контрольные нормативы                                                    |

| №<br>п/п | Наименование модуля / раздела<br>дисциплины, темы                                                                                                                               | Семестр | Количество часов по<br>видам учебной работы<br>обучающегося |    |    |   |               | Всего | Код индика-<br>тора | Формы текущего<br>контроля успеваемости и<br>промежуточной<br>аттестации |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------|----|----|---|---------------|-------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                 |         | Л                                                           | ПЗ | СР | К | Конт-<br>роль |       |                     |                                                                          |
| 12.      | <b>Модуль 12. Техника выполнения<br/>легкоатлетическим видам. Метание копья.<br/>Барьерный бег</b>                                                                              | 5       |                                                             | 22 |    |   |               | 22    | УК-7.1, УК-7.2      | <b>Контрольные<br/>нормативы</b>                                         |
| 32.      | Совершенствование техники метания копья                                                                                                                                         | 5       |                                                             | 8  |    |   |               | 8     | УК-7.1,УК-7.2       | Контрольные нормативы                                                    |
| 33.      | Совершенствование техники барьерного бега                                                                                                                                       | 5       |                                                             | 6  |    |   |               | 6     | УК-7.1,УК-7.2       | Контрольные нормативы                                                    |
| 34.      | Развитие основных физических качеств.<br>Специальные беговые и прыжковые<br>упражнения                                                                                          | 5       |                                                             | 8  |    |   |               | 8     | УК-7.1,УК-7.2       | Контрольные нормативы                                                    |
| 13.      | <b>Модуль 13. Техника выполнения<br/>легкоатлетическим видам. Барьерный бег</b>                                                                                                 | 5       |                                                             | 12 |    |   |               | 12    | УК-7.1, УК-7.2      | <b>Зачет</b>                                                             |
| 35.      | Совершенствование техники барьерного бега                                                                                                                                       | 5       |                                                             | 6  |    |   |               | 6     | УК-7.1,УК-7.2       | Контрольные нормативы                                                    |
| 36.      | Совершенствование специальной физической<br>и технической подготовки в<br>легкоатлетических прыжках                                                                             | 5       |                                                             | 6  |    |   |               | 6     | УК-7.1,УК-7.2       | Контрольные нормативы                                                    |
| 14.      | <b>Модуль 14. Техника выполнения<br/>легкоатлетическим видам. Метание копья</b>                                                                                                 | 6       |                                                             | 14 |    |   |               | 14    | УК-7.1, УК-7.2      | <b>Контрольные<br/>нормативы</b>                                         |
| 37.      | Совершенствование техники метания копья                                                                                                                                         | 6       |                                                             | 6  |    |   |               | 6     | УК-7.1,УК-7.2       | Контрольные нормативы                                                    |
| 38.      | Развитие основных физических качеств.<br>Специальные беговые и прыжковые<br>упражнения                                                                                          | 6       |                                                             | 8  |    |   |               | 8     | УК-7.1,УК-7.2       | Контрольные нормативы                                                    |
| 15.      | <b>Модуль 15. Техника выполнения<br/>легкоатлетическим видам.<br/>Совершенствование специальной<br/>физической и технической подготовки в<br/>беговых видах легкой атлетики</b> | 6       |                                                             | 16 |    |   |               | 16    | УК-7.1, УК-7.2      | <b>Контрольные<br/>нормативы</b>                                         |
| 39.      | Развитие основных физических качеств.<br>Специальные беговые и прыжковые<br>упражнения                                                                                          | 6       |                                                             | 8  |    |   |               | 8     | УК-7.1,УК-7.2       | Контрольные нормативы                                                    |

| №<br>п/п     | Наименование модуля / раздела<br>дисциплины, темы                                                 | Семестр    | Количество часов по<br>видам учебной работы<br>обучающегося |            |    |   |               | Всего      | Код индикатора        | Формы текущего<br>контроля успеваемости и<br>промежуточной<br>аттестации |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------|------------|----|---|---------------|------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|              |                                                                                                   |            | Л                                                           | ПЗ         | СР | К | Конт-<br>роль |            |                       |                                                                          |
| 40.          | Совершенствование специальной физической и технической подготовки в беговых видах легкой атлетики | 6          |                                                             | 8          |    |   |               | 8          | УК-7.1,УК-7.2         | Контрольные нормативы                                                    |
| <b>16.</b>   | <b>Модуль 16. Техника выполнения легкоатлетическим видам. Кроссовая подготовка</b>                | <b>6</b>   |                                                             | <b>18</b>  |    |   | <b>4</b>      | <b>18</b>  | <b>УК-7.1, УК-7.2</b> | <b>Зачет</b>                                                             |
| 41           | Совершенствование техники кроссового бега                                                         | 6          |                                                             | 8          |    |   |               | 8          | УК-7.1,УК-7.2         | Контрольные нормативы                                                    |
| 42.          | Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических прыжках     | 6          |                                                             | 6          |    |   |               | 6          | УК-7.1,УК-7.2         | Контрольные нормативы                                                    |
| 43.          | Контрольные нормативы                                                                             | 6          |                                                             | 4          |    |   |               | 4          | УК-7.1,УК-7.2         | Контрольные нормативы                                                    |
|              | Зачет                                                                                             | 6          |                                                             |            |    |   | 4             | 4          | УК-7.1,УК-7.2         | Зачет                                                                    |
| <b>Итого</b> |                                                                                                   | <b>1-6</b> |                                                             | <b>324</b> |    |   | <b>4</b>      | <b>328</b> | <b>УК-7.1, УК-7.2</b> | <b>Зачет</b>                                                             |

### **4.3. Содержание дисциплины**

#### **Модуль 1. Основы знаний по легкой атлетике**

##### **Тема 1. Вводное занятие. История развития легкой атлетики в России и мире**

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

##### **Тема 2. Контрольные нормативы по общей физической подготовке**

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

##### **Тема 3. Развитие силы, ловкости, быстроты и координации движений**

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

##### **Тема 4. Специальные беговые и прыжковые упражнения**

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

##### **Тема 5. Обучение технике спортивной ходьбы**

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

#### **Модуль 2. Техника выполнения легкоатлетическим видам. Бег на короткие и длинные дистанции**

##### **Тема 6. Обучение технике бега на короткие дистанции**

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

##### **Тема 7. Бег на длинные дистанции как вид легкой атлетики**

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

#### **Модуль 3. Техника выполнения легкоатлетическим видам. Толкание ядра**

##### **Тема 8. Обучение технике толкания ядра**

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

толканию ядра со «скачка». Обучение толканию ядра с «поворота». Совершенствование техники толкания ядра.

#### **Тема 9. Совершенствование техники бега на короткие дистанции**

Обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции:

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

#### **Модуль 4. Техника выполнения легкоатлетическим видам. Метание гранаты и малого мяча**

##### **Тема 10. Обучение технике метания гранаты и малого мяча**

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

##### **Тема 11. Контрольные нормативы**

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

#### **Модуль 5. Техника выполнения легкоатлетическим видам. Барьерный бег**

##### **Тема 12. Обучение технике барьерного бега**

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

##### **Тема 13. Контрольные нормативы**

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

##### **Тема 14. Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения**

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

#### **Модуль 6. Техника выполнения легкоатлетическим видам. Прыжок в длину с разбега. Барьерный бег**

##### **Тема 15. Обучение технике прыжка в длину с разбега**

Способы прыжков в длину с места и их биомеханические характеристики. Напрыгивание на планку. Отталкивание. Полет. Приземление. Серийные прыжки. Прыжки с места в яму с песком. Прыжки в яму через препятствие с места. Отталкивание с места с выведением таза. То же, с движением рук. Прыжки в яму с тумбы. Выполнение прыжка с места

в прыжковую яму на результат. Оценка выполнения движений. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

#### **Тема 16. Совершенствование техники барьерного бега**

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).

### **Модуль 7. Техника выполнения легкоатлетическим видам. Метание копья. Барьерный бег**

#### **Тема 17. Обучение технике метания копья**

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

#### **Тема 18. Закрепление техники барьерного бега**

Совершенствование основных элементов техники барьерного бега (старт, стартовый разгон, техника выполнения «атаки» барьера, техника «перехода» и «схода» с барьера). Особенности бега с барьерами на различные дистанции (100 м, 110 м, 400 м). Критерии оценки техники барьерного бега. Специальные упражнения для освоения техники барьерного бега и развития специальных физических качеств барьеристов. Создание представления о технике преодоления барьера. Выполнение комплекса подводящих упражнений. Совершенствование техники преодоления препятствий. Совершенствование техники бега на 100 и 110 м с барьерами. Совершенствование барьерного шага и бега между барьерами. Совершенствование техники низкого старта и бега до первого барьера. Совершенствование финиширования. Совершенствование бега на 400 м с барьерами. Практическое применение студентами полученных методических знаний

### **Тема 19. Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения**

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

### **Модуль 8. Техника выполнения легкоатлетическим видам. Прыжок в длину с разбега**

#### **Тема 20. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега**

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

### **Тема 21. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в беговых видах легкой атлетики**

Специальная физическая подготовка бегунов. Развитие мышц избирательного воздействия. Упражнения для развития мышц брюшного пресса, упражнения для развития мышц спины, упражнения для двуглавой мышцы бедра, упражнения для мышц голени. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц. Совершенствование техники беговых видов лёгкой атлетики.

### **Тема 22. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических прыжках**

Специальная физическая подготовка прыгунов. Развитие мышц избирательного воздействия, упражнения для двуглавой мышцы бедра, упражнения для мышц голени. Комплекс упражнений прыжковой направленности: скачки, многоскоки, спрыгивания-запрыгивания, прыжки через барьеры и т.п. Совершенствование техники прыжковых видов лёгкой атлетики.

### **Тема 23. Контрольные нормативы**

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

### **Модуль 9. Техника выполнения легкоатлетическим видам. Спортивная ходьба. Метание гранаты**

#### **Тема 24. Совершенствование техники спортивной ходьбы**

Совершенствование техники спортивной ходьбы:

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

#### **Тема 25. Совершенствование техники метания гранаты**

Специальные упражнения для освоения техники метания гранаты и развития специальных физических качеств метателей. Совершенствование держанию снаряда, метанию гранаты из положения «финального усилия», обучение технике бросковых шагов, сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, обучение предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением, обучение технике метание гранаты в целом. Последовательность совершенствования технике метания гранаты. Совершенствование держанию снаряда; броску гранаты из положения «финального усилия», обучение технике бросковых шагов, обучение сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, обучение предварительному разбегу в сочетании бросковых шагов и отведением; обучение технике метания гранаты в целом.

### **Модуль 10. Техника выполнения легкоатлетическим видам. Толкание ядра. Бег на средние и длинные дистанции**

#### **Тема 26. Совершенствование техники толкания ядра**

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

## **Тема 27. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции**

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

## **Модуль 11. Техника выполнения легкоатлетическим видам. Прыжок в высоту с разбега. Эстафетный бег**

### **Тема 28. Меры безопасности при проведении спортивных занятий**

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

### **Тема 29. Контрольные нормативы**

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

### **Тема 30. Обучение технике прыжка в высоту с разбега**

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

### **Тема 31. Совершенствование техники эстафетного бега**

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

## **Модуль 12. Техника выполнения легкоатлетическим видам. Метание копья. Барьерный бег**

### **Тема 32. Совершенствование техники метания копья**

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

### **Тема 33. Совершенствование техники барьерного бега**

Совершенствование основных элементов техники барьерного бега (старт, стартовый разгон, техника выполнения «атаки» барьера, техника «перехода» и «схода» с барьера).

Специальные упражнения для освоения техники барьерного бега и развития специальных физических качеств барьеристов. Создание представления о технике преодоления барьера. Выполнение комплекса подводящих упражнений. Совершенствование техники преодоления препятствий. Совершенствование техники бега на 100 и 110 м с барьерами. Совершенствование барьерного шага и бега между барьерами. Совершенствование техники низкого старта и бега до первого барьера Совершенствование финиширования. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

#### **Тема 34. Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения**

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

#### **Модуль 13. Техника выполнения легкоатлетическим видам. Барьерный бег**

##### **Тема 35. Совершенствование техники барьерного бега**

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

#### **Тема 36. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических прыжках**

Специальная физическая подготовка прыгунов. Развитие мышц избирательного воздействия, упражнения для двуглавой мышцы бедра, упражнения для мышц голени. Комплекс упражнений прыжковой направленности: скачки, многоскоки, спрыгивания-запрыгивания, прыжки через барьеры и т.п. Совершенствование техники прыжковых видов лёгкой атлетики.

#### **Модуль 14. Техника выполнения легкоатлетическим видам. Метание копья**

##### **Тема 37. Совершенствование техники метания копья**

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

#### **Тема 38. Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения**

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

## **Модуль 15. Техника выполнения легкоатлетическим видам. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в беговых видах легкой атлетики**

### **Тема 39. Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения**

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

### **Тема 40. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в беговых видах легкой атлетики**

Специальная физическая подготовка бегунов. Развитие мышц избирательного воздействия. Упражнения для развития мышц брюшного пресса, упражнения для развития мышц спины, упражнения для двуглавой мышцы бедра, упражнения для мышц голени. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц. Совершенствование техники беговых видов лёгкой атлетики.

## **Модуль 16. Техника выполнения легкоатлетическим видам. Кроссовая подготовка.**

### **Тема 41. Совершенствование техники кроссового бега**

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

### **Тема 42. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических прыжках**

Специальная физическая подготовка прыгунов. Развитие мышц избирательного воздействия, упражнения для двуглавой мышцы бедра, упражнения для мышц голени. Комплекс упражнений прыжковой направленности: скачки, многоскоки, спрыгивания-запрыгивания, прыжки через барьеры и т.п. Совершенствование техники прыжковых видов лёгкой атлетики.

### **Тема 43. Контрольные нормативы**

Основная задача контрольных «экспресс»-тестов заключается в определении изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов за третий год обучения в учебно-тренировочной группе.

#### **4.4. Тематика занятий в интерактивной форме**

Занятия в интерактивной форме не предусмотрены.

#### **4.5. Тематика занятий в форме практической подготовки обучающихся**

Дисциплина не предусматривает практическую подготовку обучающихся в рамках учебных занятий.

## **5. Образовательные технологии**

### **5.1. Педагогические технологии**

В ходе изучения дисциплины предполагается применение следующих современных образовательных педагогических технологий:

– технология коммуникативного обучения – направлена на формирование коммуникативной компетентности обучающихся и предполагает активное внедрение диалоговых форм занятий, подразумевающих как коммуникацию между обучающимся и преподавателем, так и коммуникацию обучающихся между собой;

- технология развивающего обучения – предусматривает комплексность обучения и развития, при которой общее развитие осуществляется посредством эффективного обучения, организованного на высоком уровне, быстрых темпах и последующей рефлексии обучающихся; предполагают значительный объем их самостоятельной работы;
- традиционная (репродуктивная) технология – основана на том, что преподаватель знакомит обучающихся с правилами и последовательностью выполнения действий, наблюдает за обучающимися и при необходимости корректирует их работу;
- технология коллективного взаимодействия – основана на организации совместной работы обучающихся, которые в группах эффективнее усваивают знания, обмениваются друг с другом опытом, впечатлениями, акцент делается на взаимное обучение, сотрудничество и сотворчество, получение совокупного результата обучения;
- технология полного усвоения – основана на едином, фиксированном уровне овладения знаниями, умениями, навыками и компетенциями при сохранении возможности индивидуального темпа их освоения обучающимися;
- технология компьютерного обучения – основана на использовании в учебном процессе компьютерных технологий и предоставляемых ими возможностях (электронные библиотеки, онлайн ресурсы, в том числе тесты, практические задания и т. д.);
- мультимедийные образовательные технологии – предполагают организацию лекционных и практических занятий с использованием аудиовизуальных приемов, расширяют образовательные возможности и средства преподавания, способствуют повышению степени и качества усвоения информации;
- технология проблемного обучения – предусматривает постановку научной и учебной задач перед обучающимися, в процессе решения которых они учатся самостоятельно находить необходимую информацию, способы решения, осуществляется развитие их познавательной активности, творческого мышления и иных личных качеств;
- технология модульного обучения – предполагает деление учебной дисциплины на модули (разделы), каждый из которых состоит из учебного содержания и технологии овладения им;
- технология дистанционного обучения – предполагает обучение с помощью современных систем телекоммуникации, таких как электронная почта, телевидение, Интернет, ZOOM, Moodle и др.

Преимуществом использования названных технологий является визуализация знаний, их поэтапное усвоение, вариативное и творческое применение на практике. Комплексное использование в учебном процессе всех вышеперечисленных образовательных технологий стимулирует личностную, интеллектуальную активность, способствует формированию компетенций в той степени, в которой они должны формироваться в процессе освоения данной дисциплины.

## **5.2. Информационные технологии**

Реализация рабочей программы дисциплины обеспечивается доступом каждого обучающегося к информационным ресурсам – электронной библиотеке семинарии, сторонней электронной библиотечной системе 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 обучающихся фиксируются в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) семинарии.

В освоении материала дисциплины используются следующие образовательные средства информационных технологий:

*1) по решаемым педагогическим задачам:*

– основные средства (электронные учебники и учебные пособия; учебная литература, представленная в ЭБС);

– вспомогательные средства (энциклопедии, словари, хрестоматии, мультимедийные учебные занятия);

– комплексные средства (дистанционные учебные курсы);

*2) по функциям в организации образовательного процесса:*

– информационно-обучающие (электронные библиотеки, электронные книги, электронные периодические издания, словари, справочники, обучающие компьютерные программы, информационные системы);

*3) по типу информации:*

– электронные и информационные ресурсы с текстовой информацией (учебники, учебные пособия, словари, справочники, энциклопедии, периодические издания, учебно-методические материалы, тесты);

– электронные и информационные ресурсы с комбинированной информацией (учебники, учебные пособия, первоисточники, хрестоматии, энциклопедии, словари, периодические издания);

*4) по форме взаимодействия с обучаемыми:*

– технология асинхронного режима связи «offline»;

– технология синхронного режима связи «online».

### **5.3. Адаптивные технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья могут использоваться следующие адаптивные технологии:

*1. Создание благоприятной, эмоционально-комфортной атмосферы при проведении занятий, консультаций, промежуточной аттестации.* При взаимодействии с обучающимся, имеющим ограниченные возможности здоровья, учитываются особенности его психофизического состояния, самочувствия, создаются условия, способствующие повышению уверенности в собственных силах. При неудачах в освоении учебного материала обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья даются четкие рекомендации по дальнейшей работе над изучаемой дисциплиной (разделом дисциплины, темой).

*2. Учет ведущего способа восприятия учебного материала через изменение способа подачи информации (в зависимости от особенностей обучающегося).* При нарушениях зрения обучающемуся предоставляется возможность использования учебных и раздаточных материалов, напечатанных крупным шрифтом, использование опорных конспектов для записи лекций, предоставление учебных материалов в электронном виде для последующего прослушивания, аудиозапись.

В частности, для обучающихся с ограниченным зрением предусмотрено:

– использование фильмов с целью восприятия на слух даваемой в них информации для последующего ее обсуждения;

– использование аудиоматериалов по изучаемым темам, имеющимся на кафедре;

– индивидуальное общение с преподавателем по изучаемому материалу;

– творческие задания по изучаемым темам или по личному желанию с учетом интересов обучающегося.

При нарушениях слуха обучающемуся предоставляется возможность занять удобное место в аудитории, с которого в максимальной степени обеспечивается зрительный контакт с преподавателем во время занятий; используются наглядные опорные схемы на лекциях для облегчения понимания материала; преимущественное выполнение учебных заданий в письменной форме (письменный опрос, тестирование, контрольная работа, подготовка рефератов и др.).

В частности, для обучающихся с ограниченным слухом предусмотрено:

- использование разнообразных дидактических материалов (карточки, рисунки, письменное описание, схемы и т. п.) как помощь для понимания и решения поставленной задачи;
- использование видеоматериалов, которые дают возможность понять тему занятия и осуществить коммуникативные действия;
- использование письменных творческих заданий (написание сочинений, изложений, эссе по изучаемым темам);
- выполнение творческих заданий с учетом интересов самого обучаемого;
- выполнение письменных упражнений;
- выполнение заданий на извлечение информации из текстов профессиональной направленности;
- выполнение тестовых заданий на понимание при чтении текстов;
- выполнение проектных заданий по изучаемым темам или по желанию.

*3. Увеличение времени на анализ учебного материала, изменение сроков и форм выполнения учебных заданий.* При необходимости для подготовки к ответу на практическом занятии, к ответу на зачете, выполнению тестовых заданий обучающимся с инвалидностью и / или ограниченными возможностями здоровья среднее время увеличивается в 1,5 – 2 раза по сравнению со средним временем подготовки нормотипичного обучающегося. Возможно увеличение сроков сдачи и форм выполнения учебных заданий.

*4. Разработка индивидуального образовательного маршрута.*

*5. Изменение методических приемов и технологий:* применение модифицированных методик постановки учебных заданий, предполагающих акцентирование внимания на их содержании, четкое разъяснение (часто повторяющееся, с выделением этапов выполнения); предъявление инструкций как в устной, так и в письменной форме; изменение дистанции по отношению к обучающимся во время объяснения задания, демонстрации результата.

*6. Стимулирование мотивации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к познавательной деятельности:*

- искусственное создание ситуации успеха на занятиях по тем темам дисциплины, которые являются сильной стороной такого обучающегося, чтобы его товарищи иногда обращались к нему за помощью;
- предупреждение ситуаций, которые обучающийся с ограниченными возможностями здоровья не может самостоятельно преодолеть;
- побуждение обучающегося с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельному поиску путей овладения профессиональными навыками, самостоятельному преодолению трудностей в обучении, в том числе с опорой на окружающую среду.

*7. Изменение формы проведения аттестации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.* Форма проведения аттестации для обучающихся с инвалидностью и / или ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы, предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);

- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости процедура оценивания результатов обучения для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может проводиться в несколько этапов.

## 6. Оценочные средства для текущей и промежуточной аттестации

### 6.1. Компетенции, индикаторы и этапы их формирования

| Компетенция                                                                                                                                    | Индикатор                                                                                                                  | Модули дисциплины |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|                                                                                                                                                |                                                                                                                            | 1                 | 2             | 3             | 4             | 5             | 6             | 7             | 8             | 9             | 10            | 11            | 12            | 13            | 14            | 15            | 16            |
|                                                                                                                                                |                                                                                                                            | 1 курс 1 сем.     | 1 курс 1 сем. | 1 курс 1 сем. | 1 курс 2 сем. | 1 курс 2 сем. | 2 курс 3 сем. | 2 курс 3 сем. | 2 курс 3 сем. | 2 курс 4 сем. | 2 курс 4 сем. | 3 курс 5 сем. | 3 курс 5 сем. | 3 курс 5 сем. | 3 курс 6 сем. | 3 курс 6 сем. | 3 курс 6 сем. |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности | +                 | +             | +             | +             | +             | +             | +             | +             | +             | +             | +             | +             | +             | +             | +             | +             |
|                                                                                                                                                | УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни                                                                             | +                 | +             | +             | +             | +             | +             | +             | +             | +             | +             | +             | +             | +             | +             | +             | +             |
| Форма промежуточной аттестации                                                                                                                 |                                                                                                                            |                   |               | зачет         |               | зачет         |               |               | зачет         |               | зачет         |               |               | зачет         |               |               | зачет         |

### 6.2. Показатели, критерии, шкалы оценивания компетенций и индикаторов

В рамках изучаемой дисциплины у обучающегося формируется следующий уровень овладения компетенциями:

*Повышенный уровень* – обучающийся в полной мере владеет теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, грамотно излагает материал и способен иллюстрировать ответ примерами, фактами, данными научных исследований, применять теоретические знания для решения практических задач; владеет навыками решения практических задач и творчески использует ресурсы (технологии, средства) для их решения; имеет навыки критического оценивания собственных достижений; умеет определять

актуальные проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности; способен к решению профессиональных задач в расширенном диапазоне.

*Базовый уровень* – обучающийся владеет теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, грамотно излагает материал и способен иллюстрировать ответ примерами, фактами, данными научных исследований, применять теоретические знания для решения практических задач, допускает отдельные несущественные ошибки; в достаточной степени умеет применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; демонстрирует умения и навыки в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности; готов к решению профессиональных задач.

*Пороговый уровень* – обучающийся владеет частично теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, фрагментарно способен иллюстрировать ответ примерами; демонстрирует несистемные знания и усеченные практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности, допускает несколько существенных ошибок в ответе или действиях; посредственно готов к решению профессиональных задач.

*Уровень ниже порогового* – обучающийся не владеет теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, демонстрирует отрывочные знания, имеются пробелы в знаниях основного программного материала; не способен иллюстрировать ответ примерами, допускает множественные существенные ошибки в ответе или действиях; не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по дисциплине; обнаруживает неготовность к самостоятельному решению профессиональных задач.

| <b>Оценка уровня сформированности компетенции / индикатора</b> |                                               |            |                                        |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------|----------------------------------------|
| Уровень сформированности компетенции / индикатора              | Шкала оценивания для промежуточной аттестации |            | Шкала оценивания по 100-балльной шкале |
|                                                                | 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)                       | не зачтено | Ниже 60 %                              |

| <b>Критерии оценки знаний, умений, навыков и компетенций обучающихся по дисциплине в период текущего контроля успеваемости</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Оценка                                                                                                                         | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Отлично                                                                                                                        | Обучающийся знает, уверенно и свободно излагает основное содержание изучаемой темы или вопроса, владеет предметной терминологией; дает логичный и последовательный ответ, отличающийся глубиной и полнотой раскрытия темы или вопроса, доказательностью выводов; обучающийся отвечает на дополнительные вопросы; имеет собственную точку зрения, аргументированно доказывает ее |
| Хорошо                                                                                                                         | Обучающийся демонстрирует знание и понимание основного содержания темы или вопроса; владеет предметной терминологией; дает логически выстроенный, достаточно полный ответ по вопросу; владеет материалом на достаточном уровне, но допускает одну-две неточности или ошибки; испытывает затруднения в отстаивании собственной позиции                                           |
| Удовлетворительно                                                                                                              | Обучающийся имеет представление о предмете обсуждения; дает ответы на дополнительные вопросы и приводит примеры; слабо владеет навыками анализа; допускает несколько ошибок в содержании ответа, при этом ответ                                                                                                                                                                 |

| <b>Критерии оценки знаний, умений, навыков и компетенций обучающихся по дисциплине в период текущего контроля успеваемости</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Оценка                                                                                                                         | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                | отличается недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы или вопроса; испытывает затруднения в дискуссии, аргументации ответа или точки зрения                                                                                                                            |
| Неудовлетворительно                                                                                                            | Обучающийся демонстрирует незнание основного содержания темы или вопроса, обнаруживает существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы |

| <b>Критерии оценки знаний обучающихся по дисциплине на зачете</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Оценка                                                            | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Зачтено                                                           | Обучающийся знает сущность основных процессов изучаемой предметной области; закономерности и особенности явлений и процессов, теории крупнейших представителей отечественной и зарубежной науки и религии, а также их критические интерпретации; владеет предметной терминологией, способностью к анализу явлений, процессов, проблем.<br>Обучающийся дает логичный и последовательный ответ, отличающийся глубиной и полнотой раскрытия темы, доказательными выводами |
| Незачтено                                                         | Обучающийся демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживает существенные пробелы в знании учебного материала, допускает существенные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя                                                                                                                                                                                      |

### **6.3. Вопросы и задания для текущего контроля успеваемости**

#### **Модуль 1. Основы знаний по легкой атлетике**

#### **Тема 1. Вводное занятие. История развития легкой атлетики в России и мире**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

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

#### **Тема 2. Контрольные нормативы по общей физической подготовке**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

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

### **Тема 3. Развитие силы ловкости, быстроты и координации движений**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

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

### **Тема 4. Специальные беговые и прыжковые упражнения**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

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

### **Тема 5. Обучение технике спортивной ходьбы**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

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

*Контрольные нормативы для определения общей физической подготовленности*

| Отлично                                                  | Хорошо | Удовлетворительно | Неудовлетворительно | Плохо |
|----------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------------------|-------|
| <i>Подтягивание из виса на перекладине</i>               |        |                   |                     |       |
| 15                                                       | 12     | 10                | 7                   | 5     |
| <i>Наклон из положения стоя на гимнастической скамье</i> |        |                   |                     |       |
| 13                                                       | 11     | 8                 | 6                   | 3     |
| <i>Челночный бег 3*10</i>                                |        |                   |                     |       |
| 7,1                                                      | 7,6    | 8,0               | 8,5                 | 9,0   |

## **Модуль 2. Техника выполнения легкоатлетическим видам. Бег на короткие и длинные дистанции**

### **Тема 6. Обучение технике бега на короткие дистанции**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

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

### **Тема 7. Бег на длинные дистанции как вид легкой атлетики**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

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

*Контрольные нормативы для определения общей физической подготовленности*

| Отлично          | Хорошо | Удовлетворительно | Неудовлетворительно | Плохо |
|------------------|--------|-------------------|---------------------|-------|
| <i>Бег 100 м</i> |        |                   |                     |       |

| Отлично                                      | Хорошо | Удовлетворительно | Неудовлетворительно | Плохо |
|----------------------------------------------|--------|-------------------|---------------------|-------|
| 12,6                                         | 13,5   | 14,4              | 15,4                | 16,3  |
| <i>«Складка» за 30 секунд</i>                |        |                   |                     |       |
| 20                                           | 17     | 14                | 12                  | 10    |
| <i>Приседания на одной ноге («пистолет»)</i> |        |                   |                     |       |
| 20                                           | 17     | 14                | 11                  | 8     |

### **Модуль 3. Техника выполнения легкоатлетическим видам. Толкание ядра**

#### **Тема 8. Обучение технике толкания ядра**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

1. 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.

#### **Тема 9. Совершенствование техники бега на короткие дистанции**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2*

*Задания для практических занятий:*

1. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции:

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

*Контрольные нормативы для определения общей физической подготовленности*

| Отлично                    | Хорошо | Удовлетворительно | Неудовлетворительно | Плохо |
|----------------------------|--------|-------------------|---------------------|-------|
| <i>Толкание ядра, 6 кг</i> |        |                   |                     |       |
| 9,30                       | 8,70   | 8,20              | 7,80                | 7,20  |
| <i>Бег 100 м</i>           |        |                   |                     |       |
| 12,3                       | 12,6   | 13,5              | 14,4                | 15,4  |

### **Модуль 4. Техника выполнения легкоатлетическим видам. Метание гранаты и малого мяча**

#### **Тема 10. Обучение технике метания гранаты и малого мяча**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

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

#### **Тема 11. Контрольные нормативы**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

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

*Контрольные нормативы для определения общей физической подготовленности*

| Отлично                                                                                                                             | Хорошо                                                                                                                                                          | Удовлетворительно                                                                                               | Неудовлетворительно                                                                                                                          | Плохо                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Метание гранаты, 700 г.</i>                                                                                                      |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                 |                                                                                                                                              |                                                                                             |
| 45,00                                                                                                                               | 40,00                                                                                                                                                           | 35,00                                                                                                           | 30,00                                                                                                                                        | 25,00                                                                                       |
| <i>Удержание ног в положении «угол» на перекладине/шведской стенке</i>                                                              |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                 |                                                                                                                                              |                                                                                             |
| 40                                                                                                                                  | 35                                                                                                                                                              | 30                                                                                                              | 25                                                                                                                                           | 20                                                                                          |
| <i>Лазание по канату</i>                                                                                                            |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                 |                                                                                                                                              |                                                                                             |
| Без помощи, из исходного положения сед ноги врозь, при выполнении ноги прямые горизонтально полу или ниже горизонтального положения | Без помощи или с помощью через 5-6 перехватов, из исходного положения сед ноги врозь, при выполнении ноги прямые или подсогнуты, ниже горизонтального положения | С помощью через 3-4 перехвата, из исходного положения стойка ноги врозь, при выполнении положение ног свободное | С чередованием, из исходного положения стойка ноги врозь, при выполнении ноги подсогнуты или согнуты, горизонтально или ниже горизонтального | С помощью, из исходного положения стойка ноги врозь, при выполнении положение ног свободное |

**Модуль 5. Техника выполнения легкоатлетическим видам. Барьерный бег**

**Тема 12. Обучение технике барьерного бега**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

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

**Тема 13. Контрольные нормативы**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

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

**Тема 14. Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

1. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения. Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения, позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов. (Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки,

бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п.). Игры малой, средней и большой подвижности с элементами легкой атлетики.

*Контрольные нормативы для определения общей физической подготовленности*

| Отлично                                                   | Хорошо | Удовлетворительно | Неудовлетворительно | Плохо |
|-----------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------------------|-------|
| <i>Бег с барьерами 60 м (высота барьера – 0,99 м)</i>     |        |                   |                     |       |
| 10,0                                                      | 10,5   | 11,0              | 11,5                | 12,0  |
| <i>Выпрыгивания из положения упор присев за 30 секунд</i> |        |                   |                     |       |
| 25                                                        | 20     | 15                | 10                  | 5     |

## **Модуль 6. Техника выполнения легкоатлетическим видам. Прыжок в длину с разбега. Барьерный бег**

### **Тема 15. Обучение технике прыжка в длину с разбега**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

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

### **Тема 16. Совершенствование техники барьерного бега**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2*

*Задания для практических занятий:*

1. 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).

*Контрольные нормативы для определения общей физической подготовленности*

| Отлично                                               | Хорошо | Удовлетворительно | Неудовлетворительно | Плохо |
|-------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------------------|-------|
| <i>Бег с барьерами 60 м (высота барьера – 0,99 м)</i> |        |                   |                     |       |
| 10,0                                                  | 10,5   | 11,0              | 11,5                | 12,0  |
| <i>Прыжок в длину с разбега</i>                       |        |                   |                     |       |
| 5,00                                                  | 4,50   | 4,00              | 3,50                | 3,00  |
| <i>Прыжки со скакалкой за 1 мин</i>                   |        |                   |                     |       |
| 100                                                   | 90     | 80                | 70                  | 60    |

## **Модуль 7. Техника выполнения легкоатлетическим видам. Метание копья. Барьерный бег**

### **Тема 17. Обучение технике метания копья**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

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

## **Тема 18. Закрепление техники барьерного бега**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

1. Совершенствование основных элементов техники барьерного бега (старт, стартовый разгон, техника выполнения «атаки» барьера, техника «перехода» и «схода» с барьера). Особенности бега с барьерами на различные дистанции (100 м, 110 м, 400 м). Критерии оценки техники барьерного бега. Специальные упражнения для освоения техники барьерного бега и развития специальных физических качеств барьеристов. Создание представления о технике преодоления барьера. Выполнение комплекса подводящих упражнений. Совершенствование техники преодоления препятствий. Совершенствование техники бега на 100 и 110 м с барьерами. Совершенствование барьерного шага и бега между барьерами. Совершенствование техники низкого старта и бега до первого барьера. Совершенствование финиширования. Совершенствование бега на 400 м с барьерами. Практическое применение студентами полученных методических знаний

## **Тема 19. Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

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

*Контрольные нормативы для определения общей физической подготовленности*

| Отлично                                               | Хорошо | Удовлетворительно | Неудовлетворительно | Плохо |
|-------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------------------|-------|
| <i>Метание копья, 800 г</i>                           |        |                   |                     |       |
| 43,00                                                 | 37,00  | 33,00             | 27,00               | 22,0  |
| <i>Бег с барьерами 60 м (высота барьера – 0,99 м)</i> |        |                   |                     |       |
| 10,5                                                  | 11,0   | 11,5              | 12,0                | 12,5  |
| <i>Подтягивание из виса на перекладине</i>            |        |                   |                     |       |
| 17                                                    | 15     | 12                | 10                  | 7     |

## **Модуль 8. Техника выполнения легкоатлетическим видам. Прыжок в длину с разбега**

### **Тема 20. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

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

## **Тема 21. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в беговых видах легкой атлетики**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

1. Специальная физическая подготовка бегунов. Развитие мышц избирательного воздействия. Упражнения для развития мышц брюшного пресса, упражнения для развития мышц спины, упражнения для двуглавой мышцы бедра, упражнения для мышц голени. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц. Совершенствование техники беговых видов лёгкой атлетики.

## **Тема 22. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических прыжках.**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

1. Специальная физическая подготовка прыгунов. Развитие мышц избирательного воздействия, упражнения для двуглавой мышцы бедра, упражнения для мышц голени. Комплекс упражнений прыжковой направленности: скачки, многоскоки, спрыгивания-запрыгивания, прыжки через барьеры и т.п. Совершенствование техники прыжковых видов лёгкой атлетики.

## **Тема 23. Контрольные нормативы**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

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

*Контрольные нормативы для определения общей физической подготовленности*

| Отлично                                | Хорошо | Удовлетворительно | Неудовлетворительно | Плохо |
|----------------------------------------|--------|-------------------|---------------------|-------|
| <i>Прыжок в длину с разбега</i>        |        |                   |                     |       |
| 6,00                                   | 5,50   | 5,00              | 4,60                | 4,20  |
| <i>Выпрыгивания на одной за 30 сек</i> |        |                   |                     |       |
| 20                                     | 15     | 12                | 9                   | 6     |

## **Модуль 9. Техника выполнения легкоатлетическим видам. Спортивная ходьба. Метание гранаты**

### **Тема 24. Совершенствование техники спортивной ходьбы**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

1. Совершенствование техники спортивной ходьбы:

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

### **Тема 25. Совершенствование техники метания гранаты**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

1. Специальные упражнения для освоения техники метания гранаты и развития специальных физических качеств метателей. Совершенствование держанию снаряда, метанию гранаты из положения «финального усилия», обучение технике бросковых шагов, сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, обучение предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением, обучение технике метание гранаты в целом. Последовательность совершенствования технике метания гранаты. Совершенствование держанию снаряда; броску гранаты из положения «финального усилия», обучение технике

бросковых шагов, обучение сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, обучение предварительному разбегу в сочетании бросковых шагов и отведением; обучение технике метания гранаты в целом.

*Контрольные нормативы для определения общей физической подготовленности*

| Отлично                           | Хорошо  | Удовлетворительно | Неудовлетворительно | Плохо   |
|-----------------------------------|---------|-------------------|---------------------|---------|
| <i>Спортивная ходьба, 2000 м</i>  |         |                   |                     |         |
| 10:00,0                           | 10:50,0 | 11:50,0           | 12:55,0             | 13:25,0 |
| <i>Метание гранаты, 700 г.</i>    |         |                   |                     |         |
| 50,00                             | 45,00   | 40,00             | 35,00               | 30,00   |
| <i>Вис на согнутых руках, сек</i> |         |                   |                     |         |
| 50                                | 43      | 36                | 30                  | 25      |

## **Модуль 10. Техника выполнения легкоатлетическим видам. Толкание ядра. Бег на средние и длинные дистанции**

### **Тема 26. Совершенствование техники толкания ядра**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

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

### **Тема 27. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

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

*Контрольные нормативы для определения общей физической подготовленности*

| Отлично                    | Хорошо  | Удовлетворительно | Неудовлетворительно | Плохо   |
|----------------------------|---------|-------------------|---------------------|---------|
| <i>Толкание ядра, 6 кг</i> |         |                   |                     |         |
| 9,30                       | 8,70    | 8,20              | 7,80                | 7,20    |
| <i>Бег 1500 м</i>          |         |                   |                     |         |
| 04:45,0                    | 05:10,0 | 05:30,0           | 06:10,0             | 06:30,0 |
| <i>Бег 5000 м</i>          |         |                   |                     |         |
| 16:45,0                    | 17:55,0 | 19:10,0           | 20:50,0             | 22:15,0 |

## **Модуль 11. Техника выполнения легкоатлетическим видам. Прыжок в высоту с разбега. Эстафетный бег**

### **Тема 28. Меры безопасности при проведении спортивных занятий**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

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

### **Тема 29. Контрольные нормативы**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

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

### **Тема 30. Обучение технике прыжка в высоту с разбега**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

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

### **Тема 31. Совершенствование техники эстафетного бега**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

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

*Контрольные нормативы для определения общей физической подготовленности*

| Отлично                                                   | Хорошо | Удовлетворительно | Неудовлетворительно | Плохо   |
|-----------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------------------|---------|
| <i>Прыжок в высоту</i>                                    |        |                   |                     |         |
| 1,60                                                      | 1,50   | 1,40              | 1,30                | 1,20    |
| <i>Эстафета 4 x 100 м</i>                                 |        |                   |                     |         |
| 52,7                                                      | 56,0   | 01:00,0           | 01:05,0             | 01:10,0 |
| <i>Выпрыгивания из положения упор присев за 30 секунд</i> |        |                   |                     |         |
| 26                                                        | 22     | 17                | 12                  | 9       |

## **Модуль 12. Техника выполнения легкоатлетическим видам. Метание копья. Барьерный бег**

### **Тема 32. Совершенствование техники метания копья**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

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

### **Тема 33. Совершенствование техники барьерного бега**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

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

### **Тема 34. Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

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

*Контрольные нормативы для определения общей физической подготовленности*

| Отлично                                               | Хорошо | Удовлетворительно | Неудовлетворительно | Плохо |
|-------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------------------|-------|
| <i>Метание копья, 800 г</i>                           |        |                   |                     |       |
| 47,00                                                 | 43,00  | 37,00             | 33,00               | 27,00 |
| <i>Бег с барьерами 60 м (высота барьера – 0,99 м)</i> |        |                   |                     |       |
| 10,00                                                 | 10,5   | 11,0              | 11,5                | 12,0  |
| <i>Упор лежа на согнутых руках, сек</i>               |        |                   |                     |       |
| 90                                                    | 75     | 50                | 35                  | 20    |

## **Модуль 13. Техника выполнения легкоатлетическим видам. Барьерный бег**

### **Тема 35. Совершенствование техники барьерного бега**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

1. Совершенствование основных элементов техники барьерного бега (старт, стартовый разгон, техника выполнения «атаки» барьера, техника «перехода» и «схода» с барьера). Специальные упражнения для освоения техники барьерного бега и развития специальных физических качеств барьеристов. Создание представления о технике преодоления барьера. Выполнение комплекса подводящих упражнений. Совершенствование техники преодоления препятствий. Совершенствование техники бега на 100 и 110 м с барьерами.

Совершенствование барьерного шага и бега между барьерами. Совершенствование техники низкого старта и бега до первого барьера Совершенствование финиширования. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

### **Тема 36. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических прыжках**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

1. Специальная физическая подготовка прыгунов. Развитие мышц избирательного воздействия, упражнения для двуглавой мышцы бедра, упражнения для мышц голени. Комплекс упражнений прыжковой направленности: скачки, многоскоки, спрыгивания-запрыгивания, прыжки через барьеры и т.п. Совершенствование техники прыжковых видов лёгкой атлетики.

*Контрольные нормативы для определения общей физической подготовленности*

| Отлично                                                                | Хорошо | Удовлетворительно | Неудовлетворительно | Плохо |
|------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------------------|-------|
| <i>Бег с барьерами 60 м (высота барьера – 0,99 м)</i>                  |        |                   |                     |       |
| 10,0                                                                   | 10,5   | 11,0              | 11,5                | 12,0  |
| <i>Удержание ног в положении «угол» на перекладине/шведской стенке</i> |        |                   |                     |       |
| 45                                                                     | 40     | 35                | 30                  | 25    |
| <i>Наклон из положения стоя на гимнастической скамье</i>               |        |                   |                     |       |
| 16                                                                     | 13     | 11                | 8                   | 6     |

### **Модуль 14. Техника выполнения легкоатлетическим видам. Метание копья**

#### **Тема 37. Совершенствование техники метания копья**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

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

#### **Тема 38. Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

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

*Контрольные нормативы для определения общей физической подготовленности*

| Отлично                                                       | Хорошо | Удовлетворительно | Неудовлетворительно | Плохо |
|---------------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------------------|-------|
| <i>Метание копья, 800 г</i>                                   |        |                   |                     |       |
| 47,00                                                         | 43,00  | 37,00             | 33,00               | 27,00 |
| <i>Вис на согнутых руках, сек</i>                             |        |                   |                     |       |
| 60                                                            | 50     | 43                | 36                  | 30    |
| <i>Броски 3-х килограммового мяча двумя руками с места, м</i> |        |                   |                     |       |
| 8,0                                                           | 6,5    | 5,5               | 4,0                 | 3,0   |

**Модуль 15. Техника выполнения легкоатлетическим видам. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в беговых видах легкой атлетики**

**Тема 39. Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

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

**Тема 40. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в беговых видах легкой атлетики**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

1. Специальная физическая подготовка бегунов. Развитие мышц избирательного воздействия. Упражнения для развития мышц брюшного пресса, упражнения для развития мышц спины, упражнения для двуглавой мышцы бедра, упражнения для мышц голени. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц. Совершенствование техники беговых видов лёгкой атлетики.

*Контрольные нормативы для определения общей физической подготовленности*

| Отлично                                               | Хорошо  | Удовлетворительно | Неудовлетворительно | Плохо   |
|-------------------------------------------------------|---------|-------------------|---------------------|---------|
| <i>Бег 100 м</i>                                      |         |                   |                     |         |
| 12,0                                                  | 12,3    | 12,6              | 13,5                | 14,4    |
| <i>Бег 1500 м</i>                                     |         |                   |                     |         |
| 04:25,0                                               | 04:45,0 | 05:10,0           | 05:30,0             | 06:10,0 |
| <i>Бег 5000 м</i>                                     |         |                   |                     |         |
| 16:10,0                                               | 16:45,0 | 17:55,0           | 19:10,0             | 20:50,0 |
| <i>Бег с барьерами 60 м (высота барьера – 0,99 м)</i> |         |                   |                     |         |
| 9,7                                                   | 10,0    | 10,5              | 11,0                | 11,5    |
| <i>Эстафета 4 x 100 м</i>                             |         |                   |                     |         |
| 51,0                                                  | 52,7    | 56,0              | 01:00,0             | 01:05,0 |

**Модуль 16. Техника выполнения легкоатлетическим видам. Кроссовая подготовка**

**Тема 41. Совершенствование техники кроссового бега**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

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

**Тема 42. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических прыжках**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

1. Специальная физическая подготовка прыгунов. Развитие мышц избирательного воздействия, упражнения для двуглавой мышцы бедра, упражнения для мышц голени. Комплекс упражнений прыжковой направленности: скачки, многоскоки, спрыгивания-запрыгивания, прыжки через барьеры и т.п. Совершенствование техники прыжковых видов

лёгкой атлетики.

### **Тема 43. Контрольные нормативы**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

*Задания для практических занятий:*

1. Основная задача контрольных «экспресс»-тестов заключается в определении изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов за третий год обучения в учебно-тренировочной группе.

*Контрольные нормативы для определения общей физической подготовленности*

| Отлично               | Хорошо    | Удовлетворительно | Неудовлетворительно | Плохо   |
|-----------------------|-----------|-------------------|---------------------|---------|
| <i>Тест Купера, м</i> |           |                   |                     |         |
| >2800                 | 2400–2800 | 2200–2399         | 1600–2199           | <1600   |
| <i>Бег 5000 м</i>     |           |                   |                     |         |
| 15:50,0               | 16:10,0   | 16:45,0           | 17:55,0             | 19:10,0 |

### **6.4. Вопросы и задания для промежуточной аттестации**

#### **Вопросы к зачету (первый семестр)**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

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 Молдовия.
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.

### **Вопросы к зачету (второй семестр)**

**Контролируемые компетенции и индикаторы:** УК-7.1, УК-7.2.

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.

### **Вопросы к зачету (третий семестр)**

**Контролируемые компетенции и индикаторы:** УК-7.1, УК-7.2.

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.

#### **Вопросы к зачету (четвертый семестр)**

**Контролируемые компетенции и индикаторы:** УК-7.1, УК-7.2.

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 техника 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.

### **Вопросы к зачету (пятый семестр)**

**Контролируемые компетенции и индикаторы:** УК-7.1, УК-7.2.

1. Проведите анализ техники старта в барьерном беге.
2. Отрадите особенности стартового разгона в барьерном беге.
3. Определите особенности техника 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.

### **Вопросы к зачету (шестой семестр)**

**Контролируемые компетенции и индикаторы:** УК-7.1, УК-7.2.

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.

### **Тематика курсовых работ**

Курсовые работы по дисциплине не предусмотрены.

### **6.5. Вопросы и задания для контроля сформированности компетенций**

#### ***Контролируемая компетенция и индикатор:***

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

УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.

#### ***Тестовые задания***

1. Физическая культура представляет собой ...
  - а) учебный предмет в учебном заведении
  - б) выполнение физических упражнений
  - в) процесс совершенствования возможностей человека
  - г) часть человеческой культуры
2. Физическая культура личности характеризуется ...
  - а) знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями, о способах укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, правилах контроля за индивидуальным физическим развитием и физической работоспособностью
  - б) уровнем развития физических качеств силы, быстроты и выносливости, достижения высокой техники владения двигательными действиями одного вида спорта
  - в) качественным свойством человека, проявляющимся в здоровом образе жизни, крепком здоровье, высокой физической и двигательной подготовленности, владении знаниями, умениями по организации и проведению индивидуальных и коллективных занятий.

3. Каковы роль и значение занятий физической культурой для человека?

а) занятия физической культурой способствуют развитию культуры человека, укреплению его здоровья и повышению общей работоспособности

б) занятия физической культурой содействуют оптимизации психических и физиологических процессов, прививают навыки культурного общения и поведения, положительно сказываются на развитии умственных, эстетических, нравственных качеств человека

в) занятия физической культурой являются одним из условий всестороннего физического, психического и нравственного развития человека, укрепления его здоровья и продления сроков активной творческой деятельности, приобретения навыков и умений в организации и проведении разнообразных форм ЗОЖ

4. Для оценки физического развития человека наиболее часто используют ...

а) индивидуальные показатели жизненной емкости легких, формы осанки и телосложения, длины и массы тела

б) индивидуальные показатели уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

в) индивидуальные показатели сформированности двигательных умений и навыков

5. Физическая подготовка представляет собой ...

а) целенаправленный педагогический процесс подготовки человека к трудовой деятельности

б) целенаправленный процесс воспитания двигательных (физических) качеств человека и связанных с ними способностей

в) целенаправленный педагогический процесс по восстановлению физических и духовных сил человека

6. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены происходит касание ...

а) затылком, ягодицами, пятками

б) затылком, спиной, пятками

в) затылком, лопатками, ягодицами, пятками

7. Главной причиной нарушения осанки является ...

а) привычка к определенным позам

б) слабость мышц

в) отсутствие движений во время школьных уроков

г) ношение сумки-портфеля на одном плече

8. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью ...

а) скоростных упражнений

б) упражнений на «гибкость»

в) силовых упражнений

г) упражнений «на выносливость»

9. Физическое упражнение – это ...

а) действие, выполняемое для приобретения и совершенствования каких-либо физических качеств, умений и двигательных навыков

б) двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека

в) двигательное действие, с помощью которого развиваются физические качества, укрепляется здоровье и повышается работоспособность человека

10. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...

а) основ техники

б) ведущего звена техники

в) деталей техники

г) исходного положения

11. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что ...

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости
  - б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации
  - в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения
  - г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени
12. Под силой как физическим качеством понимается ...
- а) способность поднимать тяжелые предметы
  - б) свойство человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
  - в) свойство человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений
  - г) комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему
13. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является ...
- а) интервальная тренировка
  - б) метод расчлененно-конструктивного упражнения
  - в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью
  - г) метод повторного выполнения упражнения
14. Для развития быстроты используют ...
- а) подвижные и спортивные игры
  - б) упражнения в беге с максимальной скоростью
  - в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений
  - г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью
15. Под гибкостью как физическим качеством понимается ...
- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий глубину наклона
  - б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных сокращений
  - в) комплекс свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев
  - г) эластичность мышц и связок
16. Выносливость человека не зависит от ...
- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения
  - б) антропометрических данных человека
  - в) выдержки и умения терпеть утомление
  - г) сократительных свойств мышц
17. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются ...
- а) самонаблюдением
  - б) самоконтролем
  - в) самочувствием
  - г) всем вышеперечисленным
18. Актуальность прикладной физической подготовки студентов состоит в ...
- а) успешной подготовке к профессиональной деятельности
  - б) подготовке к достижению высоких спортивных результатов
  - в) развитии умений, знаний и навыков
  - г) все вышеперечисленное
19. Утренняя гигиеническая гимнастика относится к ...
- а) оздоровительно-развивающей гимнастике

- б) оздоровительной гимнастике
- в) спортивной гимнастике
- г) прикладной гимнастике

20. Формами производственной гимнастики являются ...

- а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка
- б) упражнения на снарядах
- в) игра в настольный теннис
- г) подвижные игры

***Контролируемая компетенция и индикатор:***

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

УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни.

***Тестовые задания***

1. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является ...

- а) двигательный режим
- б) рациональное питание
- в) личная и общественная гигиена
- г) закаливание организма

2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...

- а) 25 – 30 мин.
- б) 40 – 45 мин.
- в) 55 – 60 мин.
- г) 70 – 75 мин.

3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни?

а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

4. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека: 1) деятельность учреждений здравоохранения; 2) наследственности; 3) состояние окружающей среды; 4) условия и образ жизни.

- а) 1, 2, 3, 4
- б) 2, 4, 1, 3
- в) 4, 3, 2, 1
- г) 3, 1, 4, 2

5. Работа мышц благотворно действует, прежде всего, ...

- а) в целом на весь организм
- б) преимущественно на суставы
- в) на соединительно-тканые структуры опорно-двигательного аппарата
- г) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы

6. Абу-Али Ибн-Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки» в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения здоровья является ...

- а) режим сна
- б) режим питания
- в) спортивный режим
- г) двигательный режим

7. Установите последовательность действий первой помощи при ранах – 1) ввести противостолбнячную сыворотку; 2) доставить пострадавшего в лечебное учреждение; 3) обработать края раны перекисью водорода; 4) остановить кровотечение; 5) поднять поврежденную часть тела выше туловища.

а) 1, 2, 3, 4, 5

б) 4, 3, 5, 2, 1

в) 2, 3, 4, 4, 1

г) 5, 4, 2, 1, 3

8. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека.

а) 60 – 80 уд./мин.

б) 72 – 80 уд./мин.

в) 80 – 85 уд./мин.

г) 85 – 90 уд./мин.

9. Признаки наркотического отравления: ...

а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи

б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк

в) горечь во рту, беспричинный смех, пожелтение кожи

10. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, все студенты распределяются на следующие медицинские группы:

а) основную, подготовительную, специальную

б) слабую, среднюю, сильную

в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья

г) оздоровительную, физкультурную, спортивную

11. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:

а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве

б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корректирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени

в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей

г) все перечисленные

12. С какой целью планируют режим дня?

а) с целью организации рационального режима питания

б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки

в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений

г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма

13. Оздоровительный эффект в занятиях физической культурой достигается с помощью ...

а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности

б) изменения количества повторений одного и того же упражнения

в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади

г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена

14. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется ...

а) специальной медицинской группой

б) оздоровительной медицинской группой

в) группой лечебной физической культуры

г) группой здоровья

15. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основных принципов закаливания. Определите, какие? 1. принципа систематичности, 2. принципа

разнообразности, 3. принципа постепенности, 4. принципа активности, 5. принципа индивидуальности.

а) 2, 4, 5

б) 1, 2, 4

в) 3, 4, 5

г) 1, 3, 5

16. Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние на ...

а) рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног

б) дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме

в) внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма

г) внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма

17. К основным типам телосложения относятся ...

а) недостаточный, достаточный, большой

б) легкий, средний, тяжелый

в) астенический, нормастенический, гиперстенический

г) астенический, суперстенический, мегастенический

18. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится на ...

а) вегетативную нервную систему

б) дыхательную систему

в) ЦНС, ее высший отдел – головной мозг

г) подкорку головного мозга

19. Что понимается под закаливанием?

а) купание в холодной воде и хождение босиком

б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми

в) укрепление здоровья

г) приспособление организма к воздействию внешней среды

20. Чем регламентируются гигиенические нормы и требования?

а) распоряжением директора школы

б) специальными санитарно-гигиеническими правилами (нормами) – СанПиН

в) инструкцией учителя физической культуры (тренера)

г) учебной программой

*Контрольные нормативы для определения общей физической подготовленности*

| Отлично                                                  | Хорошо | Удовлетвори-<br>тельно | Неудовлетвори-<br>тельно | Плохо |
|----------------------------------------------------------|--------|------------------------|--------------------------|-------|
| <i>Подтягивание из виса на перекладине</i>               |        |                        |                          |       |
| 15                                                       | 12     | 10                     | 7                        | 5     |
| <i>Наклон из положения стоя на гимнастической скамье</i> |        |                        |                          |       |
| 13                                                       | 11     | 8                      | 6                        | 3     |
| <i>Челночный бег 3*10</i>                                |        |                        |                          |       |
| 7,1                                                      | 7,6    | 8,0                    | 8,5                      | 9,0   |
| <i>Бег 100 м</i>                                         |        |                        |                          |       |
| 12,6                                                     | 13,5   | 14,4                   | 15,4                     | 16,3  |
| <i>«Складка» за 30 секунд</i>                            |        |                        |                          |       |
| 20                                                       | 17     | 14                     | 12                       | 10    |
| <i>Приседания на одной ноге («пистолет»)</i>             |        |                        |                          |       |
| 20                                                       | 17     | 14                     | 11                       | 8     |

| Отлично                                                                                                                              | Хорошо                                                                                                                                                         | Удовлетвори-<br>тельно                                                                                          | Неудовлетвори-<br>тельно                                                                                                                    | Плохо                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Толкание ядра, 6 кг</i>                                                                                                           |                                                                                                                                                                |                                                                                                                 |                                                                                                                                             |                                                                                             |
| 9,30                                                                                                                                 | 8,70                                                                                                                                                           | 8,20                                                                                                            | 7,80                                                                                                                                        | 7,20                                                                                        |
| <i>Бег 100 м</i>                                                                                                                     |                                                                                                                                                                |                                                                                                                 |                                                                                                                                             |                                                                                             |
| 12,3                                                                                                                                 | 12,6                                                                                                                                                           | 13,5                                                                                                            | 14,4                                                                                                                                        | 15,4                                                                                        |
| <i>Метание гранаты, 700 г.</i>                                                                                                       |                                                                                                                                                                |                                                                                                                 |                                                                                                                                             |                                                                                             |
| 45,00                                                                                                                                | 40,00                                                                                                                                                          | 35,00                                                                                                           | 30,00                                                                                                                                       | 25,00                                                                                       |
| <i>Удержание ног в положении «угол» на перекладине/шведской стенке</i>                                                               |                                                                                                                                                                |                                                                                                                 |                                                                                                                                             |                                                                                             |
| 40                                                                                                                                   | 35                                                                                                                                                             | 30                                                                                                              | 25                                                                                                                                          | 20                                                                                          |
| <i>Лазание по канату</i>                                                                                                             |                                                                                                                                                                |                                                                                                                 |                                                                                                                                             |                                                                                             |
| Без помощи, из исходного положения сед ноги врозь, при выполнении ноги прямые горизонтально полу или ниже горизонтально го положения | Без помощи или с помощью через 5-6 перехватов, из исходного положения сед ноги врозь, при выполнении ноги прямые или подогнуты, ниже горизонтального положения | С помощью через 3-4 перехвата, из исходного положения стойка ноги врозь, при выполнении положение ног свободное | С чередованием, из исходного положения стойка ноги врозь, при выполнении ноги подогнуты или согнуты, горизонтально или ниже горизонтального | С помощью, из исходного положения стойка ноги врозь, при выполнении положение ног свободное |
| <i>Бег с барьерами 60 м (высота барьера – 0,99 м)</i>                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                 |                                                                                                                                             |                                                                                             |
| 10,0                                                                                                                                 | 10,5                                                                                                                                                           | 11,0                                                                                                            | 11,5                                                                                                                                        | 12,0                                                                                        |
| <i>Выпрыгивания из положения упор присев за 30 секунд</i>                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                                 |                                                                                                                                             |                                                                                             |
| 25                                                                                                                                   | 20                                                                                                                                                             | 15                                                                                                              | 10                                                                                                                                          | 5                                                                                           |
| <i>Бег с барьерами 60 м (высота барьера – 0,99 м)</i>                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                 |                                                                                                                                             |                                                                                             |
| 10,0                                                                                                                                 | 10,5                                                                                                                                                           | 11,0                                                                                                            | 11,5                                                                                                                                        | 12,0                                                                                        |
| <i>Прыжок в длину с разбега</i>                                                                                                      |                                                                                                                                                                |                                                                                                                 |                                                                                                                                             |                                                                                             |
| 5,00                                                                                                                                 | 4,50                                                                                                                                                           | 4,00                                                                                                            | 3,50                                                                                                                                        | 3,00                                                                                        |
| <i>Прыжки со скакалкой за 1 мин</i>                                                                                                  |                                                                                                                                                                |                                                                                                                 |                                                                                                                                             |                                                                                             |
| 100                                                                                                                                  | 90                                                                                                                                                             | 80                                                                                                              | 70                                                                                                                                          | 60                                                                                          |
| <i>Метание копья, 800 г</i>                                                                                                          |                                                                                                                                                                |                                                                                                                 |                                                                                                                                             |                                                                                             |
| 43,00                                                                                                                                | 37,00                                                                                                                                                          | 33,00                                                                                                           | 27,00                                                                                                                                       | 22,0                                                                                        |
| <i>Бег с барьерами 60 м (высота барьера – 0,99 м)</i>                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                 |                                                                                                                                             |                                                                                             |
| 10,5                                                                                                                                 | 11,0                                                                                                                                                           | 11,5                                                                                                            | 12,0                                                                                                                                        | 12,5                                                                                        |
| <i>Подтягивание из виса на перекладине</i>                                                                                           |                                                                                                                                                                |                                                                                                                 |                                                                                                                                             |                                                                                             |
| 17                                                                                                                                   | 15                                                                                                                                                             | 12                                                                                                              | 10                                                                                                                                          | 7                                                                                           |
| <i>Прыжок в длину с разбега</i>                                                                                                      |                                                                                                                                                                |                                                                                                                 |                                                                                                                                             |                                                                                             |
| 6,00                                                                                                                                 | 5,50                                                                                                                                                           | 5,00                                                                                                            | 4,60                                                                                                                                        | 4,20                                                                                        |
| <i>Выпрыгивания на одной за 30 сек</i>                                                                                               |                                                                                                                                                                |                                                                                                                 |                                                                                                                                             |                                                                                             |
| 20                                                                                                                                   | 15                                                                                                                                                             | 12                                                                                                              | 9                                                                                                                                           | 6                                                                                           |
| <i>Спортивная ходьба, 2000 м</i>                                                                                                     |                                                                                                                                                                |                                                                                                                 |                                                                                                                                             |                                                                                             |
| 10:00,0                                                                                                                              | 10:50,0                                                                                                                                                        | 11:50,0                                                                                                         | 12:55,0                                                                                                                                     | 13:25,0                                                                                     |
| <i>Метание гранаты, 700 г.</i>                                                                                                       |                                                                                                                                                                |                                                                                                                 |                                                                                                                                             |                                                                                             |
| 50,00                                                                                                                                | 45,00                                                                                                                                                          | 40,00                                                                                                           | 35,00                                                                                                                                       | 30,00                                                                                       |
| <i>Вис на согнутых руках, сек</i>                                                                                                    |                                                                                                                                                                |                                                                                                                 |                                                                                                                                             |                                                                                             |
| 50                                                                                                                                   | 43                                                                                                                                                             | 36                                                                                                              | 30                                                                                                                                          | 25                                                                                          |
| <i>Толкание ядра, 6 кг</i>                                                                                                           |                                                                                                                                                                |                                                                                                                 |                                                                                                                                             |                                                                                             |
| 9,30                                                                                                                                 | 8,70                                                                                                                                                           | 8,20                                                                                                            | 7,80                                                                                                                                        | 7,20                                                                                        |

| Отлично           | Хорошо  | Удовлетвори-<br>тельно | Неудовлетвори-<br>тельно | Плохо   |
|-------------------|---------|------------------------|--------------------------|---------|
| <i>Бег 1500 м</i> |         |                        |                          |         |
| 04:45,0           | 05:10,0 | 05:30,0                | 06:10,0                  | 06:30,0 |
| <i>Бег 5000 м</i> |         |                        |                          |         |
| 16:45,0           | 17:55,0 | 19:10,0                | 20:50,0                  | 22:15,0 |

*Контрольные нормативы для определения общей физической подготовленности*

| Отлично                                                                | Хорошо    | Удовлетворительно | Неудовлетворительно | Плохо   |
|------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|---------------------|---------|
| <i>Прыжок в высоту</i>                                                 |           |                   |                     |         |
| 1,60                                                                   | 1,50      | 1,40              | 1,30                | 1,20    |
| <i>Эстафета 4 x 100 м</i>                                              |           |                   |                     |         |
| 52,7                                                                   | 56,0      | 01:00,0           | 01:05,0             | 01:10,0 |
| <i>Выпрыгивания из положения упор присев за 30 секунд</i>              |           |                   |                     |         |
| 26                                                                     | 22        | 17                | 12                  | 9       |
| <i>Метание копья, 800 г</i>                                            |           |                   |                     |         |
| 47,00                                                                  | 43,00     | 37,00             | 33,00               | 27,00   |
| <i>Бег с барьерами 60 м (высота барьера – 0,99 м)</i>                  |           |                   |                     |         |
| 10,00                                                                  | 10,5      | 11,0              | 11,5                | 12,0    |
| <i>Упор лежа на согнутых руках, сек</i>                                |           |                   |                     |         |
| 90                                                                     | 75        | 50                | 35                  | 20      |
| <i>Бег с барьерами 60 м (высота барьера – 0,99 м)</i>                  |           |                   |                     |         |
| 10,0                                                                   | 10,5      | 11,0              | 11,5                | 12,0    |
| <i>Удержание ног в положении «угол» на перекладине/шведской стенке</i> |           |                   |                     |         |
| 45                                                                     | 40        | 35                | 30                  | 25      |
| <i>Наклон из положения стоя на гимнастической скамье</i>               |           |                   |                     |         |
| 16                                                                     | 13        | 11                | 8                   | 6       |
| <i>Метание копья, 800 г</i>                                            |           |                   |                     |         |
| 47,00                                                                  | 43,00     | 37,00             | 33,00               | 27,00   |
| <i>Вис на согнутых руках, сек</i>                                      |           |                   |                     |         |
| 60                                                                     | 50        | 43                | 36                  | 30      |
| <i>Броски 3-х килограммового мяча двумя руками с места, м</i>          |           |                   |                     |         |
| 8,0                                                                    | 6,5       | 5,5               | 4,0                 | 3,0     |
| <i>Бег 100 м</i>                                                       |           |                   |                     |         |
| 12,0                                                                   | 12,3      | 12,6              | 13,5                | 14,4    |
| <i>Бег 1500 м</i>                                                      |           |                   |                     |         |
| 04:25,0                                                                | 04:45,0   | 05:10,0           | 05:30,0             | 06:10,0 |
| <i>Бег 5000 м</i>                                                      |           |                   |                     |         |
| 16:10,0                                                                | 16:45,0   | 17:55,0           | 19:10,0             | 20:50,0 |
| <i>Бег с барьерами 60 м (высота барьера – 0,99 м)</i>                  |           |                   |                     |         |
| 9,7                                                                    | 10,0      | 10,5              | 11,0                | 11,5    |
| <i>Эстафета 4 x 100 м</i>                                              |           |                   |                     |         |
| 51,0                                                                   | 52,7      | 56,0              | 01:00,0             | 01:05,0 |
| <i>Тест Купера, м</i>                                                  |           |                   |                     |         |
| >2800                                                                  | 2400–2800 | 2200–2399         | 1600–2199           | <1600   |
| <i>Бег 5000 м</i>                                                      |           |                   |                     |         |
| 15:50,0                                                                | 16:10,0   | 16:45,0           | 17:55,0             | 19:10,0 |

## 7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 7.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Проведение аудиторных занятий предусматривает наличие стандартного набора специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийного оборудования для демонстрации презентаций на лекционных занятиях. Проведение практических занятий, а также организация самостоятельной работы обучающихся предусматривают наличие компьютерного класса с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины фиксируются в журнале учета успеваемости обучающихся.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого обучающегося к информационным ресурсам – электронной библиотеке, электронной библиотечной системе и сетевым ресурсам Интернет. Для использования информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Занятия проводятся в следующих оборудованных учебных аудиториях и помещениях для самостоятельной работы обучающихся:

| № п/п | Адрес места нахождения                                                                                 | Наименование оборудованного учебного кабинета                                                                                                                                    | Оснащенность оборудованного учебного кабинета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | 430000, Республика Мордовия, г. Саранск, Ленинский район, ул. Саранская, д. 52, помещение № 8          | <i>Специальное помещение для проведения занятий всех видов, в т. ч. групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:</i><br>Спортивный зал | <i>Оборудование и технические средства обучения:</i><br>– мяч волейбольный (4 шт.);<br>– баскетбольные корзины (2 шт.);<br>– сетка волейбольная (1 шт.);<br>– мяч футбольный (2 шт.);<br>– мяч баскетбольный (1 шт.);<br>– гантели (7 шт.);<br>– штанга (1 шт.);<br>– гимнастические снаряды (шведская стенка) (2 шт.);<br>– велотренажер (1 шт.);<br>– беговая дорожка (1 шт.);<br>– стол для настольного тенниса (1 шт.);<br>– мат гимнастический (4 шт.);<br>– мостик гимнастический (1 шт.);<br>– козел гимнастический (1 шт.) |
| 2.    | 430000, Республика Мордовия, г. Саранск, Ленинский район, ул. Саранская, д. 52, учебная аудитория № 10 | <i>Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, в т. ч. групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и</i>                                                 | <i>Оборудование и технические средства обучения:</i><br>– персональный компьютер (системный блок, монитор, мышь, клавиатура) (8 шт.);<br>– multifunctional устройство (МФУ) (1 шт.);<br>– меловая ученическая доска (1 шт.);<br>– фортепьяно (1 шт.);                                                                                                                                                                                                                                                                              |

| №<br>п/п | Адрес места<br>нахождения                                                                                        | Наименование<br>оборудованного<br>учебного<br>кабинета                                        | Оснащенность<br>оборудованного учебного кабинета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                  | <i>промежуточной аттестации / помещение для самостоятельной работы:</i><br>Компьютерный класс | <p>– стол компьютерный с выдвижной клавиатурой и подставкой под систему (8 шт.);</p> <p>– стол письменный (5 шт.);</p> <p>– стулья (15 шт.).</p> <p><i>Программное обеспечение общего и профессионального назначения:</i></p> <p>– Microsoft Windows 10 Домашняя для одного языка (предустановлена);</p> <p>– Linux Mint 20.3 (свободно распространяемое ПО);</p> <p>– МойОфис Стандартный. Лицензия Корпоративная на устройство для образовательных организаций, без ограничения срока действия, с правом на получение обновлений в течение трех лет (Номер сертификата ПР0000-5693)</p>                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 3.       | 430000,<br>Республика Мордовия,<br>г. Саранск,<br>Ленинский район,<br>ул. Саранская,<br>д. 52,<br>помещение № 11 | <i>Помещение для самостоятельной работы:</i><br>Читальный зал библиотеки                      | <p><i>Оборудование и технические средства обучения:</i></p> <p>– персональный компьютер (системный блок, монитор, мышь, клавиатура, колонки) (1 шт.);</p> <p>– многофункциональное устройство (МФУ) (1 шт.);</p> <p>– принтер (1 шт.);</p> <p>– фортепьяно (1 шт.);</p> <p>– стол письменный (26 шт.);</p> <p>– стулья (41 шт.);</p> <p>– телевизор (1 шт.);</p> <p>– стеллаж (1 шт.);</p> <p>– систематический каталог (1 шт.);</p> <p>– кафедра (1 шт.).</p> <p><i>Программное обеспечение общего и профессионального назначения:</i></p> <p>– Microsoft Windows 10 Домашняя для одного языка (предустановлена);</p> <p>– МойОфис Стандартный. Лицензия Корпоративная на устройство для образовательных организаций, без ограничения срока действия, с правом на получение обновлений в течение трех лет (Номер сертификата ПР0000-5693)</p> |

## 7.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

| Перечень и реквизиты литературы (автор, название, место издания, год)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Основная литература</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин и др. ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова ; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. : ил, табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577592">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577592</a> (дата обращения: 10.06.2021). – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст : электронный.                                                   |
| 2. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А. М. Каткова, А. И. Храмцова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 64 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=598981">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=598981</a> (дата обращения: 10.06.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст : электронный.                                                                                                                                                                             |
| 3. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие : [16+] / О. П. Кокоулина. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=90952">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=90952</a> (дата обращения: 10.06.2021). – ISBN 978-5-374-00429-8. – Текст : электронный.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Дополнительная литература</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1. Физическая культура : учебник : [16+] / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев и др. ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a> (дата обращения: 10.06.2021). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный. |
| 2. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483844">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483844</a> (дата обращения: 10.06.2021). – Библиогр.: с. 263-267. – ISBN 2227-8397. – Текст : электронный.                                                                                                                                                                                       |
| 3. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / составитель Ю. В. Гребенникова, Н. А. Ковыляева, Е. В. Сантьева, Н. С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил, табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572859">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572859</a> (дата обращения: 10.06.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-2449-1. - 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). – Текст : электронный.                                                                                                                                                                   |
| 4. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425</a> (дата обращения: 10.06.2021). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.                                                                                                                                                                                                                                                                    |

### **7.3. Информационно-справочное обеспечение дисциплины**

#### **Перечень информационных справочных и библиотечных систем**

В образовательном процессе и научно-исследовательской деятельности по дисциплине используются следующие информационные справочные и библиотечные системы:

1. Архив научных журналов – <https://arch.neicon.ru/xmlui>
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <http://window.edu.ru>
3. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» – <http://www.garant.ru>
4. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» – <https://cyber.leninka.ru>
5. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <https://elibrary.ru>
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) – <https://rusneb.ru>
7. Национальный информационно-библиотечный центр «ЛИБНЕТ» – <http://www.nilc.ru>
8. Национальный Центр информационного противодействия терроризму и экстремизму в образовательной среде и сети Интернет (НЦПТИ) – <https://ncpti.ru>
9. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» – <http://www.consultant.ru>
10. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – <https://uisrussia.msu.ru>
11. Электронная библиотека «Научное наследие России» – <http://e-heritage.ru/index.html>
12. Электронная библиотека «Типикон» – <http://typikon.ru>
13. Электронная библиотека портала «Предание.ru» – <http://predanie.ru>
14. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» – <https://biblioclub.ru>
15. Аэробика. Полезный Симбиоз Спорта и танца – [http://city-portal.ru/2009/10/20/ajerobika\\_poleznyjj\\_simbioz\\_sporta\\_i\\_tanca.html](http://city-portal.ru/2009/10/20/ajerobika_poleznyjj_simbioz_sporta_i_tanca.html)
16. Образовательные сайты для учителей физической культуры – [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
17. Самоконтроль в массовой физической культуре – <http://dic.academic.ru>
18. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – <http://www.infosport.ru/press/fkvot>

### **8. Методические рекомендации по изучению дисциплины**

#### **8.1. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

Преподавание дисциплины осуществляется в соответствии с рабочей программой, тематическим планом и методическими рекомендациями. Основными видами аудиторной работы обучающихся являются лекционные и практические занятия, включающие семинары, индивидуальные собеседования, консультации. Внеаудиторной работой обучающихся является самостоятельная работа.

*Лекционные занятия* предусматривают систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала дисциплины (модуля, раздела, темы, вопроса) с использованием различных методов обучения. В рамках учебного курса дисциплины используются следующие виды лекций: вводные лекции, установочные лекции, ординарные лекции, обзорные лекции, заключительные лекции, а также лекции-диалоги; лекции-исследования, проблемные лекции.

Лекции предусматривают мыслительную работу обучающихся, направленную на восприятие информации, ее анализ, переработку, запоминание и дальнейшую вербализацию. Материал лекции конспектируется, конспект является продуктом мыслительной деятельности обучающегося, что требует от него значительного умственного напряжения. Материал лекции закрепляется на практических занятиях и в самостоятельной работе обучающихся.

*Практические (семинарские) занятия* служат для контроля уровня подготовленности обучающихся; закрепления изученного материала; развития умений и навыков подготовки докладов и сообщений по изучаемой проблематике; приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссий, аргументации и защиты выдвигаемых положений; решения практико-ориентированных задач.

Целью практических занятий по дисциплине является закрепление обучающимися теоретического материала, изученного на лекциях, а также выработка навыков самостоятельной профессиональной и практической деятельности. Задачи практических занятий обусловлены необходимостью получения обучающимся семинарии знаний, умений, навыков согласно требованиям, на основе которых формируются соответствующие компетенции. Практические (семинарские) занятия являются средством контроля самостоятельной работы обучающихся со стороны преподавателя.

При проведении *индивидуальных собеседований* осуществляется наиболее детальный контроль работы обучающихся: преподаватель оценивает выполнение индивидуальных заданий; изучает личностные особенности обучающихся; дает рекомендации; в случае необходимости помогает составить индивидуальный план работы по изучаемым темам.

*Самостоятельная работа* обучающихся включает изучение лекционного материала, работу с учебными пособиями, первоисточниками, подготовку докладов, рефератов, сообщений, выступлений на групповых занятиях, решение практико-ориентированных задач, моделирование ситуаций, прохождение тестирования. Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Целью самостоятельной работы обучающихся по подготовке к практическим занятиям является освоение учебной дисциплины в полном объеме, углубление знаний, полученных на лекциях и в процессе самостоятельной работы над учебно-методической литературой и нормативными источниками. Эта форма работы развивает у обучающихся самостоятельность мышления, умение делать выводы, связывать теоретические положения с практикой.

Данная цель предполагает решение следующих задач:

- углублять и расширять теоретические знания, кругозор обучающихся;
- систематизировать и закреплять полученные теоретические знания и практические умения обучающихся;
- вырабатывать навыки работы с научно-методической литературой и анализа источников по дисциплине;
- формировать умения использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу;
- совершенствовать навыки поиска, хранения, систематизации, анализа и презентации информации, экспорта информации на цифровые носители, взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде;
- развивать познавательные способности, активность, ответственность и организованность обучающихся;
- формировать самостоятельность мышления, творческую инициативу, способность к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развивать навыки ораторского мастерства, коммуникации, совершенствовать культуру речи;
- развивать исследовательские умения и академические навыки.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или в группе обучающихся в зависимости от цели, объема, уровня сложности, конкретной тематики.

Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов семинарии.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания. В инструктаж включаются:

- цель и содержание задания;
- сроки выполнения;
- ориентировочный объем работы;
- основные требования к результатам работы и критерии оценки;
- возможные типичные ошибки при выполнении.

Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся может проходить в письменной, устной, электронной или смешанной форме.

Обучающиеся должны подходить к самостоятельной работе как к наиважнейшему средству закрепления и развития теоретических знаний, выработке единства взглядов на отдельные вопросы дисциплины, приобретения определенных навыков и использования профессиональной литературы.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду семинарии.

При самостоятельном изучении материала темы обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторять законспектированный на лекционном занятии материал и дополнять его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучать рекомендованную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные и вариативные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

Из основных видов самостоятельной работы в рамках дисциплины используются следующие:

1. Самостоятельная работа над содержанием лекционного курса.
2. Самостоятельное изучение теоретического материала.
3. Реферирование, конспектирование литературы.
4. Подготовка письменных и устных сообщений при использовании основных источников, а также докладов, обсуждений по проблемным вопросам на основе материалов дополнительных источников.
5. Работа с Интернет-ресурсами по изучаемой тематике и подготовка аналитических обзоров, докладов (в устной и письменной форме), проектов.
6. Выполнение индивидуальных заданий.
7. Прохождение тестирования.
8. Подготовка к промежуточной аттестации.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся предполагает следующие виды заданий:

- 1) для овладения знаниями:
  - чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы по изучаемой теме);
  - конспектирование текста;
  - работа со словарями и справочниками;
  - использование интернет-ресурсов и др.;
- 2) для закрепления и систематизации знаний, выработки практических навыков:
  - работа с конспектом лекций (обработка текста);

- повторная работа над учебным материалом учебника, первоисточника, дополнительной литературы;
- аналитическая обработка текста (реферирование и др.);
- подготовка сообщений к выступлению на практическом занятии (семинаре);
- решение практико-ориентированных задач;
- 3) для самоконтроля усвоения материала:
  - подготовка ответов на вопросы;
  - составление опорных схем;
  - заполнение таблиц;
  - прохождение тестирования;
- 4) для презентации изученного материала:
  - подготовка к публичному выступлению;
  - подготовка демонстрационного материала (презентаций, наглядных и демонстрационных средств);
  - подготовка к промежуточной аттестации.

Обучающиеся по указанию преподавателя могут подготовить рефераты, доклады, презентации.

*Контроль* по данной дисциплине проводится в следующих основных формах:

1. Выполнение контрольной работы (специальных контрольных заданий).
2. Решение учебных задач (выполнение практических или практико-ориентированных заданий, кейсов, позволяющее применить на практике полученные знания и компетенции).
3. Прохождение тестирования (бланкового и электронного тестирования, позволяющих оперативно проверять усвоение материала разного объема и направленности).
4. Оценивание текущей успеваемости (устных ответов, письменных работ, участия в учебных мероприятиях и пр.).
5. Прохождение промежуточного контроля по дисциплине или ее модулю.

Результаты контроля качества учебной работы обучающихся преподаватель оценивает, выставляя текущие оценки в рабочий журнал. Обучающемуся предоставляется право ознакомиться с выставленными ему оценками.

Изучение дисциплины заканчивается сдачей промежуточной отчетности по всему ее содержанию. К сдаче промежуточной отчетности допускаются обучающиеся, систематически работавшие над дисциплиной в семестре; показавшие положительные знания по вопросам, выносившимся на практические занятия; выполнившие задания для самостоятельной работы; прошедшие все формы текущего контроля успеваемости. Форма промежуточной отчетности: итоговое тестирование, ответ по билету.

## **8.2. Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины**

Подготовка к практическим (семинарским) занятиям требует работы с лекционным материалом, а также источниками и литературой, рекомендованными к прочтению.

Сначала необходимо определить содержание темы практического (семинарского) занятия и выделить в ней главные и второстепенные моменты. Разбор темы практического (семинарского) занятия может осуществляться по следующему алгоритму: выделение основных понятий – их определение – поиск информации с опорой на данные определения.

При подготовке к практическим (семинарским) занятиям необходимо научиться работать с текстами, правильно читать литературу и вести записи. Необходимая литература рекомендуется преподавателем и указана в настоящей рабочей программе.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, записывая основные понятия, определения, наиболее важные положения. Собственные выводы, возникшие в результате знакомства с текстом, лучше выделять особым образом.

Необходимым условием эффективного запоминания учебного материала является его систематизация.

Основные виды систематизированной записи прочитанного:

1. Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения.
2. Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала.
3. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора.
4. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Наиболее распространенным видом работы является конспектирование и реферирование.

*Конспект* – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

Главное правило составления конспекта – конспект должен быть написан от руки. В процессе письма от руки работает большее количество участков мозга по сравнению с процессом печатания на клавиатуре, поэтому запись от руки более эффективна для улучшения памяти, чем печатание на клавиатуре.

Рекомендации по ведению конспектов:

- при написании конспекта по теме практического (семинарского) занятия необязательно рассматривать все вопросы за один раз, повторение и возвращение к теме позволяет лучше запомнить информацию;
- использование конспектирования при подготовке к занятиям регулярно позволяет вырабатывать навыки работы с текстом;
- использование схематических форм записи, выделение первостепенных и второстепенных моментов в тексте, использование выделения цветом, помогает лучше запомнить информацию;
- конспект обязательно должен содержать отсылку на источник информации.

Обучающиеся по указанию преподавателя могут подготовить рефераты.

*Реферат* – самостоятельная письменная работа, которая предполагает анализ и обобщение публикации по заранее заданной тематике, выработку и обоснование собственной позиции автора в отношении рассматриваемых вопросов. Подготовка реферата – это вид исследовательской деятельности. Его написанию предшествует изучение широкого круга первоисточников, монографий, статей и обобщение личных наблюдений. Работа над рефератом активизирует развитие самостоятельного, творческого мышления, способствует формированию умений применять полученные теоретические знания на практике при анализе исследуемой проблематики.

Объем реферата составляет примерно 20-25 страниц машинописного текста (через одинарный интервал). На титульном листе указываются сведения о принадлежности к семинарии; название темы реферата; фамилия, имя и отчество автора; год написания. На втором листе помещается план реферата, включающий введение, основные вопросы и заключение. В конце реферата приводится список изученной литературы в алфавитном порядке, оформленный в соответствии с ГОСТом.

*Доклад* представляет собой творческую работу на определенную тему, написанную на основе изучения и конспектирования первоисточников, научных исследований. Выбор темы доклада осуществляется по имеющейся тематике. При несоответствии записанной за обучающимся темы и фактически представленной работы она возвращается автору. Нежелательно дублирование представленной темы работы внутри академической группы.

После выбора темы необходимо определить основной перечень источников, необходимых для ее написания, используя при этом каталог библиотеки, консультации

преподавателя. Это позволит своевременно выявить затруднения и обратиться за помощью к преподавателю.

Написание работы может идти по следующему примерному плану:

- предварительный просмотр основной литературы и составление плана доклада;
- конспектирование необходимых источников и литературы, выписка цитат, положений с обязательным указанием источника и страниц;
- творческое, самостоятельное изложение основных положений темы в соответствии с принятым планом доклада (в тексте работы каждый пункт плана выделяется заголовком);
- составление библиографии по избранной теме (не менее 6-8 источников);
- работу завершает заключение, содержащее общие выводы по выбранной теме.

Библиография должна быть оформлена в соответствии с принятыми стандартами. На каждый использованный в работе источник следует делать внутритекстовые сноски в квадратных скобках. Например, [12, 45] – где первая цифра указывает на номер источника в списке литературы, а вторая цифра – номер страницы, откуда приведена цитата.

Объем работы в пределах 10-15 страниц машинописного или набранного на компьютере текста.

*Контрольная работа* – одна из форм проверки и оценки знаний обучающегося. В процессе выполнения контрольной работы он должен дать четкие развернутые ответы на теоретические вопросы, грамотно и логично изложить основные идеи по заданной теме, содержащиеся в нескольких источниках и сгруппировать их по точкам зрения. При проверке контрольных работ учитывается умение обучающегося работать с литературой, навыки логического мышления, культура письменной речи, умение оформлять текст. Отрицательно оцениваются контрольные работы, основное содержание которых не раскрывает содержания вопроса, а также неправильно оформленные. Если контрольная работа оценена отрицательно, то обучающийся обязан исправить указанные преподавателем замечания.