

**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: 09.01.2023 17:01:34
Ключ: bbabbbdc-a4e3-46f3-8841-2b831c57141e

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор, проректор по
учебной работе Грыжанкова М.Ю.



_____ 2019 г.

Рабочая программа дисциплины
«Физическая культура (элективные занятия)»
основной образовательной программы подготовки служителей
Русской Православной Церкви
по специальности:
«Регент церковного хора, преподаватель»

Трудоемкость дисциплины - **192 часа**

Форма обучения – **очная**

г. Саранск, 2019

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» (Легкая атлетика – элективные занятия) разработана в соответствии с требованиями Церковного образовательного стандарта основной образовательной программы подготовки служителей Русской Православной Церкви, специальность «Регент церковного хора, преподаватель», утвержденного решением Священного Синода от 29.07.2017 г. (журнал № 61).

Целью изучения дисциплины является:

– содействие формированию всесторонне развитой личности, способной совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеющей техникой легкоатлетических движений, техническими действиями, готовой к пропаганде здорового образа жизни, целенаправленному использованию разнообразных средств и методов легкой атлетики для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины являются:

– 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;

– научить совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;

– овладеть техникой легкоатлетических движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;

– 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 формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;

– научить осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

2. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Результатом освоения учебной дисциплины является формирование следующей *общекультурной компетенции*:

– ОК-8. Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины студент должен

знать:

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

уметь:

– выполнять индивидуально подобранные комплексы утренней гигиенической гимнастики, общеразвивающих упражнений и оздоровительной физической культуры;

– владеть знаниями по организации и проведению групповых занятий, судейству спортивных соревнований по видам спорта;

– проводить индивидуальный контроль и оценку собственного физического развития и физической подготовленности;

– беречь и укреплять свое здоровье, психическое благополучие, осуществлять индивидуальный выбор для занятий физической культурой и спортом;

– творчески использовать полученные знания, навыки и умения в процессе своей жизни и профессиональной деятельности.

владеть:

– средствами и методами повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

– методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха;

– активной творческой деятельностью по формированию здорового образа жизни.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» (Легкая атлетика) относится к элективным занятиям учебного плана программы.

3.1. Требования к предварительной подготовке обучающихся

Для освоения дисциплины необходимы знания, полученные ранее по дисциплине: «Физическая культура».

3.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее

Изучение дисциплины позволяет углубить и расширить знания по ранее изученным дисциплинам: «Физическая культура» вариативного модуля.

4. Объем освоения программы учебной дисциплины

Общая трудоемкость изучения дисциплины составляет 192 академических часа в 1, 2, 5, 6, 7, 8 семестрах. Завершается изучение разделов дисциплины дифференцированным зачетом в 2, 6, 8 семестрах.

5. Содержание дисциплины

5.1. Тематический план

№ п/п	Разделы, темы дисциплины	Сем.	Объем часов			Компетенции	Формы текущего контроля
			Лек.	Пра к.	Всего часов		
1	Раздел 1. Вводное занятие. История развития лёгкой атлетики в России и мире. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике					ОК-8	
1.1	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 ВОВ. Участие советских (российских) легкоатлетов на Олимпийских играх. Современное состояние легкой атлетики в мире, России. Правила соревнований в беговых видах, прыжках и метаниях. Правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся.	1		2	2		Устный опрос
2	Раздел 2. Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке						
2.1	Выполнение контрольных «экспресс»-тестов. Определение уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов на начало учебного года: бег 100 м, с; 6-минутный бег, м; прыжки со	1		4	4		

	скакалкой кол-во раз за 30 сек.; сгибание-разгибание рук из упора лежа, кол-во раз; поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 минуту; сгибание-разгибание рук на высокой перекладине из виса (юн.); прыжок в длину с места, см; наклон вперед из положения сидя, см.						
3	Раздел 3. Упражнения для развития силы ловкости, быстроты и координации движений						
3.1	Развитие основных физических качеств. 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.	1		6	6		Контр-ые нормат-ы
4	Раздел 4. Специальные беговые и прыжковые упражнения						
4.1	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.	1		6	6		Контр-ые нормат-ы
5	Раздел 5. Обучение технике спортивной ходьбы						
1.5	Определение спортивной ходьбы: структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм	1		4	4		Контр-ые нормат-ы

	отгалкивания. Критерии оценки техники спортивной ходьбы. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов.							
6	Раздел 6. Обучение технике бега на короткие дистанции							
6.1	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.	1		6	6		Контр-ые нормат-ы	
7	Раздел 7. Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег)							
7.1	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.	1		4	4		Контр-ые нормат-ы	
	Итого:	1		32	32			
8	Раздел 8. Совершенствование техники спортивной ходьбы							
8.1	Последовательность обучения технике спортивной ходьбы: - совершенствование движения ног в сочетании с движением таза; - совершенствование движения рук и плеч при спортивной ходьбе; - обучить технике спортивной ходьбы в целом; - совершенствование техники спортивной ходьбы.	2		4	4		Контр-ые нормат-ы	
9	Совершенствование техники бега на короткие дистанции							
9.1	Последовательность обучения и совершенствования техники бега на короткие дистанции:	2		6	6		Контр-ые нормат-ы	

	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 						
10	Раздел 10. Обучение технике толкания ядра						
10.1	<p>Ознакомление с техникой толкания ядра. Снаряды: вес, размеры. Держание ядра, разбег «скачком», финальное усилие, удержание равновесия.</p> <p>Обучение держанию и выталкиванию ядра</p> <p>Обучение толканию ядра с места.</p> <p>Обучение технике скачкообразного разбега.</p> <p>Обучение толканию ядра со «скачка». Обучение толканию ядра с «поворота».</p> <p>Совершенствование техники толкания ядра</p>	2		6	6		Контр-ые нормат-ы
11	Раздел 11. Обучение технике метания гранаты						
11.1	<p>Виды метаний. Главная и частные задачи фаз метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства).</p> <p>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</p>	2		6	6		Контр-ые нормат-ы

	метание гранаты в целом.						
12	Раздел 12. Совершенствование техники бега на средние дистанции (кроссовый бег)						
12.1	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.	2		6	6		Контр-ые нормат-ы
13	Раздел 13. Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке						
13.1	Выполнение контрольных «экспресс»-тестов для определения изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов за первый год обучения в учебно-тренировочной группе.	2		6	6		Контр-ые нормат-ы
Дифференцированный зачет		2				ОК-8	Зачет
Итого:				32	32		
14	Раздел 14. Вводное занятие. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.					ОК-8	
14.1	Соревнования и соревновательная деятельность. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях различного типа. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая	5		2	2		Устный опрос

	<p>бригада, бригады для проведения прыжков и метаний, информационная бригада, вспомогательные бригады). Документация соревнований (заявки, карточки участников, протоколы, отчет о соревновании).</p> <p>Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности. Правила безопасности при проведении соревнований, гигиенические требования к студентам.</p>						
15	Раздел 15. Контрольные «экспресс-тесты» по общефизической подготовке						
15.1	<p>Выполнение контрольных «экспресс»-тестов для определения уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов на начало второго года обучения в учебно-тренировочной группе: бег 100 м, с; 6-минутный бег, м; прыжки со скакалкой кол-во раз за 30 сек.; сгибание-разгибание рук из упора лежа, кол-во раз; поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 минуту; прыжок в длину с места, см; наклон вперед из положения сидя, см.</p>	5		4	4		Контр-ые нормат-ы
16	Раздел 16. Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения						
16.1	<p>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</p>	5		6	6		Контр-ые нормат-ы

	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.).					
17	Раздел 17. Совершенствование техники толкания ядра					
17.1	Совершенствование техникой толкания ядра. Снаряды: вес, размеры. Держание ядра, разбег «скачком», финальное усилие, удержание равновесия. Совершенствование держанию и выталкиванию ядра Совершенствование толкания ядра с места. Совершенствование техники скачкообразного разбега. Совершенствование толканию ядра со «скачка». Совершенствование толканию ядра с «поворота». Совершенствование техники толкания ядра. Специальные упражнения для освоения техники толкания ядра и развития специальных физических качеств метателей. Методики совершенствования техники толкания ядра Практическое применение студентами полученных методических знаний. Характеристика системы «метатель-снаряд». Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета).	5		4	4	Контр-ые нормат-ы
18	Раздел 18. Обучение технике барьерного бега					
18.1	Барьерный бег как вид легкой атлетики. Анализ техники барьерного бега (старт, стартовый разгон, техника выполнения «атаки» барьера,	5		6	6	Контр-ые нормат-ы

	техника «перехода» и «схода» с барьера). Особенности бега с барьерами на различные дистанции (100 м, 110 м, 400 м).							
19	Раздел 19. Обучение технике прыжка в длину с разбега							
19.1	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). Эволюция техники и методики тренировки. Разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжках способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Оценка выполнения движений. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.	5		6	6		Контр-ые нормат-ы	
20	Раздел 20. Совершенствование техники метания гранаты							
20.1	Главные и частные задачи фаз метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства). 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	5		4	4		Контр-ые нормат-ы	

	положения «финального усилия», обучить технике бросковых шагов, –обучить сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, – обучить предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением; – обучить технике метание гранаты в целом.						
Итого:				32	32		
21	Раздел 21. Обучение технике метания копья					ОК-8	
21.1	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.	6		8	8		Устный опрос. Контр-ые нормат-ы
22	Раздел 22. Обучение технике эстафетного бега						
22.1	Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях. 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	6		8	8	Контр-ые нормат-ы	

	после бега.						
23	Раздел 23. Закрепление техники барьерного бега						
23.1	<p>Совершенствование основных элементов техники барьерного бега (старт, стартовый разгон, техника выполнения «атаки» барьера, техника «перехода» и «схода» с барьера).</p> <p>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</p> <p>Совершенствование техники бега на 100 и 110 м с барьерами.</p> <p>Совершенствование барьерного шага и бега между барьерами.</p> <p>Совершенствование техники низкого старта и бега до первого барьера</p> <p>Совершенствование финиширования.</p> <p>Совершенствование бега на 400 м с барьерами.</p> <p>Практическое применение студентами полученных методических знаний</p>	6		6	6		Контр-ые нормат-ы
24	Раздел 24. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега						
24.1	<p>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»,</p>	6		6	6		Контр-ые нормат-ы

	«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.						
25	Раздел 25. Контрольные «экспресс-тесты» по общефизической подготовке						
25.1	Основная задача контрольных «экспресс»-тестов заключается в определении изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов за второй год обучения в учебно-тренировочной группе.	6		4	4		Контр-ые нормат-ы
Дифференцированный зачет		6				ОК-8	Зачет
Итого:				32	32		
26	Вводное занятие. Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований					ОК-8	
26.1	Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.	7		2	2		Устный опрос
27	Раздел 27. Контрольные «экспресс-тесты» по общефизической подготовке						
27.1	Выполнение контрольных «экспресс»-тестов для определения уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов на начало третьего года обучения в	7		4	4		Контр-ые нормат-ы

	учебно-тренировочной группе: на начало учебного года: бег 100 м, с; 6-минутный бег, м; прыжки со скакалкой кол-во раз за 30 сек.; сгибание- разгибание рук из упора лежа, кол-во раз; поднимание туловища из положения лежа на спине, кол- во раз за 1 минуту; сгибание-разгибание рук на высокой перекладине из вися (юн.); прыжок в длину с места, см; наклон вперед из положения сидя, см.						
28	Раздел 28. Обучение технике прыжка в высоту с разбега						
28.1	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.	7		8	8		Контр-ые нормат-ы
29	Раздел 29. Совершенствование технике эстафетного бега						
29.1	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	7		6	6		Контр-ые нормат-ы

	<p>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.</p>						
30	Раздел 30. Совершенствование техники метания копья						
30.1	<p>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. Последовательность совершенствования техники метания копья: – совершенствование держанию снаряда; – совершенствование техники бросковых шагов, – сочетание бросковых шагов с отведением копья – предварительный разбега в сочетании бросковых шагов и отведением; – бросок копья из положения «финального усилия», – обучить технике метания копья в целом. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.</p>	7		6	6		Контр-ые нормат-ы
31	Раздел 31. Совершенствование техники барьерного бега						
31.1	<p>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</p>	7		6	6		Контр-ые нормат-ы

	<p>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.</p>						
Итого:				32	32		
32	Раздел 32. Кроссовая подготовка					ОК-8	
32.1	<p>1. Комплекс упражнений избирательной направленности на развитие общей и специальной выносливости.</p> <p>2. Кроссовая подготовка-1, 2,3,5км. в заданном темпе.</p> <p>3. Тест-Купера (12- минутный бег).</p>	8		6	6		Контр-ые нормат-ы
33	Раздел 33. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в беговых видах лёгкой атлетики						
33.1	<p>1. Специальная физическая подготовка бегунов.</p> <p>2. Развитие мышц избирательного воздействия.</p> <p>3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса, упражнения для развития мышц спины, упражнения для двуглавой мышцы бедра, упражнения для мышц голени.</p> <p>4. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок.</p> <p>5. Упражнения на расслабление мышц.</p> <p>6. Совершенствование</p>	8		6	6	Контр-ые нормат-ы	

	техники беговых видов лёгкой атлетики.					
34	Раздел 34. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических прыжках					
34.1	1. Специальная физическая подготовка прыгунов. 2. Развитие мышц избирательного воздействия, упражнения для двуглавой мышцы бедра, упражнения для мышц голени. 3. Комплекс упражнений прыжковой направленности: скачки, многоскоки, спрыгивания - запрыгивания, прыжки через барьеры и т.п.	8		6	6	Контр-ые нормат-ы
35	Раздел 35. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических метаниях					
35.1	1. Специальная физическая подготовка метателей. 2. Развитие мышц избирательного воздействия. 3. Упражнения для развития больших грудных мышц, упражнение для мышц шеи, ног, и рук. 4. Комплекс упражнений скоростно-силового («взрывного») характера. 5. Совершенствование техники легкоатлетических метаний.	8		6	6	Контр-ые нормат-ы
36	Раздел 36. Подготовка спортсменов, к выступлению на соревнованиях по легкой атлетике					
36.1	Подготовка и участие студентов, специализирующихся в легкоатлетических видах в соревнованиях всех рангов и уровней (согласно календаря соревнований).	8		4	4	Контр-ые нормат-ы
37	Раздел 37. Контрольные «экспресс»–тесты по общефизической подготовке					
37.1	Выполнение контрольных «экспресс»-тестов для определения изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов за третий	8		4	4	Контр-ые нормат-ы

	год обучения в учебно-тренировочной группе.						
Дифференцированный зачет		8				ОК-8	Зачет
Итого:				32	32		
Всего по дисциплине:				192	192		

5.2. Развернутый тематический план

1 курс

Раздел I. Вводное занятие. История развития лёгкой атлетики в России и мире. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике.

Тема 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 ВОВ. Участие советских (российских) легкоатлетов на Олимпийских играх. Современное состояние легкой атлетики в мире, России. Правила соревнований в беговых видах, прыжках и метаниях. Правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся.

Раздел 2. Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.

Тема 1-2. Выполнение контрольных «экспресс»-тестов. Определение уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов на начало учебного года: бег 100 м, с; 6-минутный бег, м; прыжки со скакалкой кол-во раз за 30 сек.; сгибание-разгибание рук из упора лежа, кол-во раз; поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 минуту; сгибание-разгибание рук на высокой перекладине из виса (юн.); прыжок в длину с места, см; наклон вперед из положения сидя, см.

Раздел 3. Упражнения для развития силы ловкости, быстроты и координации движений.

Тема 1-3. Развитие основных физических качеств. 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.

Раздел 4. Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Тема 1-3. Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой.

Раздел 5. Обучение технике спортивной ходьбы.

Тема 1-2. Определение спортивной ходьбы: структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания. Критерии оценки техники спортивной ходьбы. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов.

Раздел 6. Обучение технике бега на короткие дистанции.

Тема 1-3. Бег на короткие дистанции как вид легкой атлетики. Характеристика составных частей техники: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.

Раздел 7. Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег)

Тема 1-2. 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.

Раздел 8. Совершенствование техники спортивной ходьбы

Тема 1-2. Последовательность обучения технике спортивной ходьбы:

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

Раздел 9. Совершенствование техники бега на короткие дистанции

Тема 1-3. Последовательность обучения и совершенствования техники 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.

Раздел 10. Обучение технике толкания ядра

Тема 1-3. Ознакомление с техникой толкания ядра. Снаряды: вес, размеры. Держание ядра, разбег «скачком», финальное усилие, удержание равновесия.

Обучение держанию и выталкиванию ядра Обучение толкания ядра с места. Обучение технике скачкообразного разбега. Обучение толканию ядра со «скачка». Обучение толканию ядра с «поворота». Совершенствование техники толкания ядра.

Раздел 11. Обучение технике метания гранаты

Тема 1-3. Виды метаний. Главная и частные задачи фаз метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства). Обучение держанию

снаряда, броску гранаты из положения «финального усилия», обучение технике бросковых шагов, сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, обучение предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением, обучение технике метание гранаты в целом.

Раздел 12. Совершенствование техники бега на средние дистанции (кроссовый бег)

Тема 1-3. 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.

Раздел 13. Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.

Тема 1-2. Выполнение контрольных «экспресс»-тестов для определения изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов за первый год обучения в учебно-тренировочной группе.

3 курс

Раздел 14. Вводное занятие. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.

Тема 1. Соревнования и соревновательная деятельность. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях различного типа. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний, информационная бригада, вспомогательные бригады). Документация соревнований (заявки, карточки участников, протоколы, отчет о соревновании). Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности. Правила безопасности при проведении соревнований, гигиенические требования к студентам.

Раздел 15. Контрольные «экспресс-тесты» по общефизической подготовке

Тема 1-2. Выполнение контрольных «экспресс»-тестов для определения уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов на начало второго года обучения в учебно-тренировочной группе: бег 100 м, с; 6-минутный бег, м; прыжки со скакалкой кол-во раз за 30 сек.; сгибание-разгибание рук из упора лежа, кол-во раз; поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 минуту; сгибание-разгибание рук на высокой перекладине из виса (юн.); прыжок в длину с места, см;

наклон вперед из положения сидя, см.

Раздел 16. Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения

Тема 1-3. 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.).

Раздел 17. Совершенствование техники толкания ядра

Тема 1-2. Совершенствование техникой толкания ядра. Снаряды: вес, размеры. Держание ядра, разбег «скачком», финальное усилие, удержание равновесия. Совершенствование держанию и выталкиванию ядра. Совершенствование толкания ядра с места. Совершенствование техники скачкообразного разбега. Совершенствование толканию ядра со «скачка». Совершенствование толканию ядра с «поворота». Совершенствование техники толкания ядра. Специальные упражнения для освоения техники толкания ядра и развития специальных физических качеств метателей. Методики совершенствования техники толкания ядра. Практическое применение студентами полученных методических знаний. Характеристика системы «метатель-снаряд». Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета).

Раздел 18. Обучение технике барьерного бега

Тема 1-3. Барьерный бег как вид легкой атлетики. Анализ техники барьерного бега (старт, стартовый разгон, техника выполнения «атаки» барьера, техника «перехода» и «схода» с барьера). Особенности бега с барьерами на различные дистанции (100 м, 110 м, 400 м).

Раздел 19. Обучение технике прыжка в длину с разбега

Тема 1-3. 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). Эволюция техники и методики тренировки. Разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжках способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Оценка выполнения движений. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

Раздел 20. Совершенствование техники метания гранаты

Тема 1-2. Главные и частные задачи фаз метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства). 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», обучить технике бросковых шагов, –обучить сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, – обучить предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением; – обучить технике метание гранаты в целом.

Раздел 21. Обучение технике метания копья

Тема 1-4. Краткий исторический очерк и эволюция. Снаряды: вес, размеры. Держание копья, разбег: предварительная часть разбега, заключительная часть разбега, фаза финального усилия, торможение после броска. Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Последовательность обучения технике: Ознакомить с техникой метания копья. Обучить держанию и выбрасыванию копья. Обучить метанию копья с места. Обучить отведению и метанию копья с бросковых шагов. Обучить технике метания копья с разбега. Совершенствование техники метания копья. Правила соревнований по метаниям. Секторы для метания копья. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

Раздел 22. Обучение технике эстафетного бега

Тема 1-4. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях. 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.

Раздел 23. Закрепление техники барьерного бега

Тема 1-3. Совершенствование основных элементов техники барьерного бега (старт, стартовый разгон, техника выполнения «атаки» барьера, техника «перехода» и «схода» с барьера). Особенности бега с барьерами на различные дистанции (100 м, 110 м, 400 м). Критерии оценки техники барьерного бега. Специальные упражнения для освоения техники барьерного бега и развития специальных физических качеств барьеристов. Создание представления о технике преодоления барьера. Выполнение комплекса подводящих упражнений. Совершенствование техники преодоления препятствий Совершенствование техники бега на 100 и 110 м с барьерами. Совершенствование барьерного шага и бега между барьерами. Совершенствование техники низкого старта и бега до первого барьера Совершенствование финиширования. Совершенствование бегу на 400 м с барьерами. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

Раздел 24. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега

Тема 1-3. 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.

Раздел 25. Контрольные «экспресс-тесты» по общефизической подготовке

Тема 1-2. Основная задача контрольных «экспресс»-тестов заключается в определении изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов за второй год обучения в учебно-тренировочной группе.

4 курс

Раздел 26. Вводное занятие. Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований

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

Раздел 27. Контрольные «экспресс-тесты» по общефизической подготовке

Тема 1-2. Выполнение контрольных «экспресс»-тестов для определения уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов на начало третьего года обучения в учебно-тренировочной группе: на начало учебного года: бег 100 м, с; 6-минутный бег, м; прыжки со скакалкой кол-во раз за 30 сек.; сгибание-разгибание рук из упора лежа, кол-во раз; поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 минуту; сгибание-разгибание рук на высокой перекладине из виса (юн.); прыжок в длину с места, см; наклон вперед из положения сидя, см.

Раздел 28. Обучение технике прыжка в высоту с разбега

Тема 1-4. 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.

Раздел 29. Совершенствование технике эстафетного бега

Тема 1-3. 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.

Раздел 30. Совершенствование техники метания копья

Тема 1-3. 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.

Последовательность совершенствования техники метания копья:

- совершенствование держанию снаряда;
- совершенствование техники бросковых шагов,
- сочетание бросковых шагов с отведением копья –предварительный разбега в сочетании бросковых шагов и отведением;
- бросок копья из положения «финального усилия»,
- обучить технике метания копья в целом. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

Раздел 31. Совершенствование техники барьерного бега

Тема 1-3. 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.

Раздел 32. Кроссовая подготовка

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

Раздел 33. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в беговых видах лёгкой атлетики

Тема 1-3. 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.

Раздел 34. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических прыжках

Тема 1-3. 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.

Раздел 35. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических метаниях

Тема 1-3. Специальная физическая подготовка метателей. Развитие мышц избирательного воздействия. Упражнения для развития больших грудных мышц, упражнение для мышц шеи, ног, и рук. Комплекс упражнений скоростно-силового («взрывного») характера. Совершенствование техники легкоатлетических метаний.

Раздел 36. Подготовка спортсменов, к выступлению на соревнованиях по легкой атлетике

Тема 1-2. Подготовка и участие студентов специализирующихся в легкоатлетических видах в соревнованиях всех рангов и уровней (согласно календаря соревнований).

Раздел 37. Контрольные «экспресс»–тесты по общефизической подготовке

Тема 1-2. Выполнение контрольных «экспресс»-тестов для определения изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов за третий год обучения в учебно-тренировочной группе.

6. Фонд оценочных средств

6.1. Материалы для проведения промежуточной аттестации

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» (легкая атлетика) – элективные занятия осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения контрольных нормативов, (1, 2, 5, 6, 7, 8 семестры), сдачи зачета (2, 6, 8 семестры).

Студентам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предлагается изучение учебного материала по учебным пособиям, первоисточникам, подготовка докладов, сообщений, выступлений на групповых занятиях, моделирование педагогических ситуаций, написание рефератов, выполнение творческих, практических заданий преподавателя. Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется

преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей студентов.

Система оценивания по оценочным средствам текущего контроля

Оценочное средство	Балловая стоимость	Критерии начисления баллов
Вопросы и задания для устного опроса	0 – 5 баллов	Полнота и правильность ответа на вопрос, наличие вывода, соблюдение норм литературной речи, владение грамотной лексикой
Письменная работа	0 – 5 баллов	Полнота ответа на вопросы, наличие обоснования, выводов, использование профессиональной терминологии, логичность изложения материала.
Контрольные нормативы	0 – 5 баллов	Результативность и соблюдение методических требований к выполнению контрольных нормативов

Вопросы и задания для устного опроса

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

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

Оценка за опрос определяется простым суммированием баллов:

Критерии оценки ответа на вопрос	Количество баллов
Правильность ответа	1
Всесторонность и глубина (полнота) ответа	1
Наличие выводов	1
Соблюдение норм литературной речи	1
Владение грамотной лексикой	1
Итого:	5

Письменная работа

Виды письменных работ: аудиторные, домашние, текущие, зачетные, письменные, графические, практические, фронтальные, индивидуальные.

Система заданий письменных работ должна:

– выявлять знания студентов по определенной дисциплине (разделу дисциплины);

– выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей;

– выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;

– творчески использовать знания и навыки.

Требования к письменной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также письменные работы могут включать перечень практических заданий.

Критерии оценки ответа	Количество баллов
Правильность ответа	1
Всесторонность и глубина (полнота) ответа	1
Наличие выводов	1
Соблюдение норм литературной письменной речи	1
Владение профессиональной лексикой	1
Итого:	5

Контрольные нормативы (тесты)

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

– показано понимание индивидуальной степени состояния здоровья и физического развития;

– умение выбирать соответствующие физические упражнения для определения уровня сформированности своей физической подготовленности;

– задание выполнено с соблюдением методических требований к выполнению;

– показан оценочный результат при выполнении;

– выполнение задания теоретически обосновано.

Оценка за опрос определяется простым суммированием баллов:

Критерии оценки ответа на вопрос	Количество баллов
Всесторонность и глубина (полнота) понимания	1
Присутствие аналитического умения	1
Правильность выполнения задания	1
Результативность выполнения задания	1
Наличие выводов	1
Итого:	5

6.2. Контрольно-зачетные нормативы

№ п/п	Контрольный норматив	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
<i>Девушки</i>						
1.	Бег 100 м, с.	16,5 и ниже	17,0	17,5	18,0	18,5 и выше
2.	Бег 1000 м, мин, с.	4.40,0 и ниже	5.40,0	6.10,0	6.40,0	7.00,0 и выше
3.	Бег 2000 м, мин, с	10.30,0 и ниже	11.15,0	11.35,0	12.00,0	12.30,0 и выше
4.	Прыжок в длину с места, см.	195 и выше	180	170	160	150 и ниже
5.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	14 и выше	12	10	8	5 и ниже
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин.	47 и выше	40	34	28	20 и ниже
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см.	16 и выше	11	8	5	3 и ниже
8.	Прыжки со скакалкой, кол-во раз за 30 с.	85 и выше	75	65	55	54 и ниже

6.3 Оценочные средства для промежуточного контроля

Вопросы к зачету по дисциплине

1. Сформулируйте понятия: предмет, цели, задачи и содержание физического воспитания.
2. Перечислите основные понятия физической культуры.
3. Расскажите историю развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра».
5. Расскажите историю возникновения и развития легкой атлетики в мире и России.
6. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье.
7. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие».
8. Определите мотивы формирования здорового образа жизни.
9. Назовите физические качества человека. Дайте им определение.
10. Дайте характеристику методическим особенностям воспитания основных физических качеств для укрепления и сохранения здоровья занимающихся
11. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания.

12. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания.
13. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания.
14. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания.
15. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и методах ее воспитания.
16. Расскажите об организме человека как единой биологической системе. Функциональные системы организма человека.
17. Охарактеризуйте классификацию специальных беговых и прыжковых упражнений, технику выполнения, их избирательное воздействие на опорно-двигательный аппарат и условия выполнения.
18. Проанализируйте классификацию спринтерских дистанций видов легкой атлетики, терминологию; кинематические и динамические параметры техники бега на короткие дистанции.
19. Проанализируйте классификацию бега на средние и длинные дистанции, терминологию; кинематические и динамические параметры техники бега на средние дистанции.
20. Охарактеризуйте технические особенности толкания ядра.
21. Охарактеризуйте особенности техники эстафетный бега.
22. Охарактеризуйте технические особенности прыжка в длину с разбега.
23. Охарактеризуйте технические особенности бега на короткие, средние и длинные дистанции.
24. Охарактеризуйте особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления
25. Расскажите о средствах физического воспитания.
26. Дайте характеристику методам физического воспитания.
27. Расскажите о структуре учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.
28. Раскройте содержание частей учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.
29. Расскажите историю возникновения ВФСК «ГТО» и современное развитие Комплекса.
30. Расскажите о правилах организации и проведения соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях различного типа.

6.4 Темы письменных работ для студентов группы ЛФК и временно освобожденных

1. Охарактеризуйте социальную значимость физической культуры и спорта. Опишите основные направления деятельности сферы физической культуры и спорта.
2. Дайте характеристику понятию «здоровье». Опишите здоровье человека как ценность. Охарактеризуйте факторы, его определяющие.

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

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

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

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

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

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

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

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

6.5 Критерии оценки

Оценка 5 (отлично) ставится за 90-100 % % правильных ответов.

Оценка 4 (хорошо) ставится за 70-89 % правильных ответов.

Оценка 3 (удовлетворительно) ставится за 50-69 % правильных ответов.

Оценка 2 (неудовлетворительно) ставится при наличии менее 50 % правильных ответов или при отказе обучающегося пройти тестовый контроль.

7. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература

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

2. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход: [16+] / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. – Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 183 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912> . – ISBN 978-5-4475-5233-6.
– DOI 10.23681/364912 – Текст : электронный.

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

4. Тверских, В.В. Физическая культура: учебно-тренировочные занятия (элективный курс «Общая физическая подготовка»): учебно-методический комплекс. Рабочая программа для студентов 1-2 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки: [16+] / В.В. Тверских; отв. ред. И.В. Манжелей ; Тюменский государственный университет. – Тюмень: Тюменский государственный университет, 2016. – 38 с: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57425> – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

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

Дополнительная литература

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

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

3. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова; под редакцией С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2020. – 189 с. – ISBN 978-5-534-07551-9. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт. – URL: <https://urait.ru/bcode/454001>

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

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимой для освоения дисциплины

1. <http://www.omskathletics.hoha.ru> – Сайт по легкой атлетике
2. www.rusathletics.com – Легкая атлетика

3. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка

4. http://cityportal.ru/2009/10/20/ajerobika_poleznyj_simbioz_sporta_i_tanca.html Аэробика. Полезный Симбиоз Спорта и танца

5. <http://dic.academic.ru> - Самоконтроль в массовой физической культуре

6. http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 - Образовательные сайты для учителей физической культуры

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса

Реализация учебной дисциплины проходит в спортивном зале.

Оборудование и технические средства обучения:

- мяч волейбольный (5 шт.);
- волейбольные корзины (2 шт.);
- мяч футбольный (3 шт.);
- гантели (10 шт.);
- штанга (1 шт.);
- гимнастические снаряды (2 шт.);
- велотренажер (1 шт.);
- беговая дорожка (1 шт.);
- стол для настольного тенниса (1 шт.)

10. Методические рекомендации

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы по предлагаемым источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя предлагаемый материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;

- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.