



1920

Министерство образования и науки Российской Федерации  
филиал федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет»  
в г. Славянске-на-Кубани

Факультет физической культуры и биологии  
Кафедра физической культуры и естественно–биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по работе с филиалами



А.А. Евдокимов

« 31 » августа 2017 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)**

Направление подготовки:	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль)	Обществознание, Экономическое образование
Программа подготовки:	академический бакалавриат
Форма обучения:	очная
Квалификация (степень) выпускника:	бакалавр

Краснодар 2017

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (легкая атлетика)» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утверждённому приказом Министерства образования и науки РФ от 9 февраля 2016 г. № 91, зарегистрированному в Министерстве юстиции Российской Федерации 02.03.2016 г. (регистрационный № 41305).

Программу составил:

А.В. Полянский, канд.пед.наук, доцент



Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физической культуры и естественно-биологических дисциплин протокол № 1 «31» августа 2017 г.

Заведующий кафедрой физической культуры и естественно-биологических дисциплин Гожко А.А.



Утверждена на заседании учебно-методического совета филиала протокол № 1 «31» августа 2017 г.

Председатель УМС филиала Письменный Р.Г.



Рецензенты:

Кириллова Татьяна Яковлевна ,  
директор МБОУ СОШ № 3, им. полковника  
А.В. Суворова г. Славянска-на-Кубани

Катаева Нина Вениаминовна ,  
директор МБОУ СОШ № 5, им. В.Ф. Маргелова г.  
Славянска-на-Кубани



## Оглавление

1 Цели и задачи изучения дисциплины .....	4
1.1 Цель освоения дисциплины .....	4
1.2 Задачи дисциплины .....	4
1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	4
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	4
2. Структура и содержание дисциплины .....	5
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ .....	5
2.2 Структура дисциплины .....	6
2.3 Содержание разделов дисциплины .....	8
2.3.1 Занятия лекционного типа .....	8
2.3.2 Занятия семинарского типа (практические занятия) .....	8
2.3.3 Лабораторные занятия. ....	16
2.3.4 Примерная тематика курсовых работ .....	16
2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	17
3. Образовательные технологии .....	17
3.1. Образовательные технологии при проведении лекций .....	17
3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий .....	17
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. 20	
4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля .....	20
4.1.1 Примерные вопросы для устного опроса .....	24
4.1.2 Примерные тестовые задания .....	24
4.1.3 Примерные задания для самостоятельной работы студентов .....	24
4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации .....	24
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....	26
5.1 Основная литература: .....	26
5.2. Дополнительная литература: .....	26
5.3. Периодические издания: .....	26
6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины. ....	26
7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины .....	27
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине .....	28
8.1 Перечень информационных технологий .....	28
8.2 Перечень необходимого программного обеспечения .....	28
8.3 Перечень информационных справочных систем: .....	28
9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине. ....	29

## **1 Цели и задачи изучения дисциплины**

### **1.1 Цель освоения дисциплины**

**Целью** освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **1.2 Задачи дисциплины**

Изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлена на формирование у студентов компетенции ОК–8 (готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность). В соответствии с этим ставятся следующие задачи дисциплины:

- сформировать у студентов мотивационно-целостное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения;

- обучить студентов практическим умениям и навыкам, занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;

- сформировать у студентов готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; воспитание положительных нравственных и волевых качеств личности (смелости, товарищества, взаимопомощи, гуманности, самоутверждения, ответственности и т.д.);

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей, для работы с группой;

- развивать у студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

### **1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к вариативной части Блока 1. Дисциплины (модули).

Знания, умения и навыки, полученные в процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», необходимы для прохождения производственной (педагогической) практики Блока 2. Практики.

### **1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общекультурной компетенции ОК–8 – готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ОК–8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающих полноценную деятельность	– особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления.	– проводить самодиагностику уровня своей физической подготовки, следовать рекомендациям специалистов по вопросам оздоровления.	– способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечения полноценной деятельности.

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов, их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ОФО).

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы)						
		1	2	3	4	5	6	
<b>Контактная работа, в том числе:</b>								
Аудиторные (всего):								
Занятия лекционного типа								
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	328	54	54	54	54	54	58	
Лабораторные занятия								
<b>Иная контактная работа:</b>								
Контроль самостоятельной работы (КСР)								
Промежуточная аттестация (ИКР)								
<b>Самостоятельная работа, в том числе</b>								
Курсовая работа								
Проработка учебного материала								
Выполнение индивидуальных заданий								
Подготовка к текущему контролю								
<b>Контроль:</b>								
Подготовка к экзамену								
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>час.</b>	328	54	54	54	54	54	58
	<b>в том числе контактная работа</b>	328	54	54	54	54	54	58
	<b>зач. ед</b>	–	–	–	–	–	–	–

### 2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.  
Разделы дисциплины, изучаемые в 1, 2, 3, 4, 5, 6.семестрах (очная форма)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеауди- рная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 семестр</b>						
1	Вводное занятие. История развития лёгкой атлетики на Кубани в России и мире. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике .	2		2		
2	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	4		4		
3	Упражнения для развития силы ловкости, быстроты и координации движений.	10		10		
4	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	6		6		
5	Обучение технике спортивной ходьбы.	8		8		
6	Обучение технике бега на короткие дистанции.	12		12		
7	Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег).	12		12		
	<b>Итого по 1 семестру:</b>	<b>54</b>		<b>54</b>		
<b>2 семестр</b>						
1	. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	12		12		
2	Совершенствования техники бега на короткие дистанции.	10		10		
3	Обучение технике толкания ядра.	10		10		
4	Обучение технике метания гранаты.	10		10		
5	Совершенствование техники бега на средние дистанции (кроссовый бег).	8		8		
6	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	4		4		
	<b>Итого по 2 семестру:</b>	<b>54</b>		<b>54</b>		
<b>3 семестр</b>						
1	Вводное занятие. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	2		2		
2	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	4		4		
3	Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	6		6		
4	Совершенствование техники толкания	10		10		

	ядра.					
5	Обучение технике барьерного бега.	12		12		
6	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	12		10		
7	Совершенствование техники метания гранаты.	10		10		
	<b>Итого по 3 семестру:</b>	<b>54</b>		<b>54</b>		
<b>4 семестр</b>						
1	Обучение технике метания копья.	14		14		
2	Обучение технике эстафетного бега.	10		10		
3	Закрепление техники барьерного бега.	14		14		
4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	12		12		
5	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	4		4		
	<b>Итого по 4 семестру</b>	<b>54</b>		<b>54</b>		
<b>5 семестр</b>						
1	Вводное занятие. Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.	2		2		
2	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	4		4		
3	Обучение технике прыжка в высоту с разбега.	12		12		
4	Совершенствование технике эстафетного бега.	10		10		
5	Совершенствование техники метания копья.	12		12		
6	Совершенствование техники барьерного бега.	14		14		
	<b>Итого по 5 семестру</b>	<b>54</b>		<b>54</b>		
<b>6 семестр</b>						
1	Кроссовая подготовка.	12		12		
2	Совершенствование специальной физической, технической и тактической подготовки в беговых видах лёгкой атлетики.	10		10		
3	Совершенствование специальной физической, технической и тактической подготовки в легкоатлетических прыжках.	12		12		
4	Совершенствование специальной физической, технической и тактической подготовки в легкоатлетических метаниях.	12		12		

5	Подготовка спортсменов, к выступлению на соревнованиях по легкой атлетике.	8	8		
6	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	4	4		
	<b>Итого по 6 семестру</b>	<b>58</b>	<b>58</b>		
	<b>Итого по курсу</b>	<b>328</b>	<b>328</b>		

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа студента.

## 2.3 Содержание разделов дисциплины

### 2.3.1 Занятия лекционного типа

Занятия лекционного типа не предусмотрены

### 2.3.2 Занятия семинарского типа (практические занятия)

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
1	Вводное занятие. История развития лёгкой атлетики на Кубани в России и мире. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий.	<b>Занятие 1.</b> 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 на Кубани. Правила соревнований в беговых видах, прыжках и метаниях. Правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся.	ПР
2	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	<b>Занятие 2–3.</b> Основная задача контрольных «экспресс»-тестов заключается в определении 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; поднятие 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.	ПР
3	Упражнения для развития силы	<b>Занятие 4–8.</b> Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы, быстроты,	ПР

	ловкости, быстроты и координации движений:	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.	
4	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	<b>Занятие 9–11.</b> 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	ПР
5	Обучение технике спортивной ходьбы	<b>Занятие 12–15.</b> Определение спортивной ходьбы: структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания. Критерии оценки техники спортивной ходьбы. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов.	ПР
6	Обучение технике бега на короткие дистанции.	<b>Занятие 16–21.</b> 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.	ПР
7	Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег)	<b>Занятие 22–27.</b> 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.	ПР
<b>2 семестр</b>			
1	Совершенствование техники спортивной ходьбы	<b>Занятие 1–6.</b> 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	ПР
2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	<b>Занятие 7–11.</b> Последовательность обучения и совершенствования техники бега на короткие дистанции: - совершенствование техники бега по прямой; - обучение и совершенствование технике высокого,	ПР

		<p>низкого старта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники выбегания из стартовых колодок;</li> <li>- обучение и совершенствование техники - стартового разгона;</li> <li>- обучение и совершенствование техники финиширования;</li> <li>- совершенствование техники бега.</li> </ul>	
3	Обучение технике толкания ядра	<p><b>Занятие 12–16.</b> Ознакомление с техникой толкания ядра. Снаряды: вес, размеры. Держание ядра, разбег «скачком», финальное усилие, удержание равновесия.</p> <p>Обучение держанию и выталкиванию ядра Обучение толкания ядра с места. Обучение техники скачкообразного разбега. Обучение толканию ядра со «скачка». Обучение толканию ядра с «поворота». Совершенствование техники толкания ядра</p>	ПР
4	Обучение технике метания гранаты	<p><b>Занятие 17–21.</b> 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 метание гранаты в целом.</p>	ПР
5	Совершенствование техники бега на средние дистанции (кроссовый бег)	<p><b>Занятие 22–25.</b> 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.</p>	ПР
6	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	<p><b>Занятие 26–27.</b> Основная задача контрольных «экспресс»-тестов заключается в определении изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов за первый год обучения в учебно-тренировочной группе.</p>	ПР
<b>3 семестр</b>			
1	Вводное занятие. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	<p><b>Занятие 1.</b> Соревнования и соревновательная деятельность. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях различного типа. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного</p>	ПР

		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.	
2	Контрольные «экспресс-тесты» по общефизической подготовке.	<b>Занятие 2–3.</b> Основная задача контрольных «экспресс»-тестов заключается в определении 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; поднятие 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.	ПР
3	Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	<b>Занятие 4–6.</b> 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. 12Подводящие 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.)	ПР
4	Совершенствование техники толкания ядра.	<b>Занятие 7–11.</b> 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	ПР

		студентами полученных методических знаний. Характеристика системы «метатель-снаряд». Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета)	
5	Обучение технике барьерного бега	<b>Занятие 12–17.</b> 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).	ПР
6	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	<b>Занятие.18- 22.</b> 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.	ПР
7	Совершенствование техники метания гранаты	<b>Занятие 23- 27.</b> 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.	ПР
<b>4 семестр</b>			
1	Обучение технике метания копья	<b>Занятие 1–7.</b> 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	ПР

		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.	
2	Обучение технике эстафетного бега.	<b>Занятие 8–12.</b> 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.	ПР
3	Закрепление техники барьерного бега.	<b>Занятие 13–19.</b> 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	ПР
4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	<b>Занятие 20–25.</b> 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	ПР

5	Контрольные «экспресс-тесты» по общефизической подготовке.	<b>Занятие 26–17.</b> Основная задача контрольных «экспресс»-тестов заключается в определении изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов за второй год обучения в учебно-тренировочной группе.	ПР
<b>5 семестр</b>			
1	Вводное занятие. Меры безопасности при проведении тренировок.	<b>Занятие 1.</b> Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.	ПР
2	Контрольные «экспресс-тесты» по общефизической подготовке.	<b>. Занятие 2–3.</b> Основная задача контрольных «экспресс»-тестов 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; 6-минутный бег, м; прыжки со скакалкой кол-во раз за 30 сек.; сгибание-разгибание рук из упора лежа, кол-во раз; поднятие 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.	ПР
3	Обучение технике прыжка в высоту с разбега	<b>Занятие 4–9.</b> 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	ПР
4	Совершенствование техники эстафетного бега.	<b>Занятие 10–14.</b> 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	ПР

		Совершенствование старта на этапах эстафетного бега Специальные упражнения для освоения техники эстафетного бега. Методики освоения техники эстафетного бега Практическое применение студентами полученных методических знаний	
5	Совершенствование техники метания копья	<b>Занятие 15–20.</b> 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.	ПР
6	Совершенствование техники барьерного бега.	<b>Занятие 21–27.</b> 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	ПР
<b>6 семестр</b>			
1	Кроссовая подготовка.	<b>Занятие 1–6.</b> Комплекс упражнений избирательной направленности на развитие общей и специальной выносливости. Кроссовая подготовка-1, 2,3,5км. в заданном темпе. Тест-Купера(12- минутный бег)	ПР
2	Совершенствование специальной физической и	<b>Занятие 7–11.</b> Специальная физическая подготовка бегунов. Развитие мышц избирательного воздействия. Упражнения для развития мышц	ПР

	технической подготовки в беговых видах лёгкой атлетики.	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	
3	Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических прыжках.	<b>Занятие 12–17.</b> 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	ПР
4	Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических метаниях.	<b>Занятие 18–23.</b> 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.	ПР
5	Подготовка спортсменов, к выступлению на соревнованиях по легкой атлетике	<b>Занятие 24–27.</b> Подготовка и участие студентов специализирующихся в легкоатлетических видах в соревнованиях всех рангов и уровней (согласно календаря соревнований).	ПР
6	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке	<b>Занятие 28–29.</b> Основная задача контрольных «экспресс»-тестов заключается в определении изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов за третий год обучения в учебно-тренировочной группе.	ПР

Примечание: ПЗ – практические занятия

### 2.3.3 Лабораторные занятия.

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

### 2.3.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

### 2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом

## 3. Образовательные технологии.

Для реализации компетентного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и

внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

В процессе преподавания применяются образовательные технологии развития критического мышления. В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются тематические презентации, интерактивные технологии.

### 3.1. Образовательные технологии при проведении лекций

Лекции не предусмотрены учебным планом

### 3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
1	Вводное занятие. История развития лёгкой атлетики на Кубани в России и мире. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение.	2
2	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся.	4
3	Упражнения для развития силы ловкости, быстроты и координации движений.	Кейс метод Обсуждение в группах	10*
4	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. проблемное обучение.	8
5	Обучение технике спортивной ходьбы.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проблемное обучение.	8
6	Обучение технике бега на короткие дистанции.	Кейс метод Обсуждение в группах	12*
7	Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег).	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проблемное обучение.	12
		Итого в семестре	54
		в том числе интерактивное обучение*	22*
<b>2 семестр</b>			

1	. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	Кейс метод Обсуждение в группах	12*
2	Совершенствования техники бега на короткие дистанции.	Кейс метод Обсуждение в группах	10*
3	Обучение технике толкания ядра.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проблемное обучение.	10
4	Обучение технике метания гранаты.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проблемное обучение.	10
5	Совершенствование техники бега на средние дистанции (кроссовый бег).	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проблемное обучение.	8
6	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся.	4
		Итого в семестре	54
		в том числе интерактивное обучение*	22*
<b>3 семестр</b>			
1	Вводное занятие. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение.	2
2	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся.	4
3	Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проблемное обучение.	6
4	Совершенствование техники толкания ядра.	Кейс метод Обсуждение в группах	10*
5	Обучение технике барьерного бега.	Кейс метод Обсуждение в группах	12*
6	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проблемное обучение.	10
7	Совершенствование техники метания гранаты.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проблемное обучение.	10
		Итого в семестре	54
		в том числе интерактивное обучение*	22*
<b>4 семестр</b>			

1	Обучение технике метания копья.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проблемное обучение.	14
2	Обучение технике эстафетного бега.	Кейс метод Обсуждение в группах	10*
3	Закрепление техники барьерного бега.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проблемное обучение.	14
4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Кейс метод Обсуждение в группах	12*
5	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся.	4
		Итого в семестре	54
		в том числе интерактивное обучение*	22*
<b>5 семестр</b>			
1	Вводное занятие. Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение.	2
2	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся.	4
3	Обучение технике прыжка в высоту с разбега.	Кейс метод Обсуждение в группах	12*
4	Совершенствование технике эстафетного бега.	Кейс метод Обсуждение в группах	10*
5	Совершенствование техники метания копья.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проблемное обучение	12
6	Совершенствование техники барьерного бега.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проблемное обучение	14
		Итого в семестре	54
		в том числе интерактивное обучение*	22*
<b>6 семестр</b>			
1	Кроссовая подготовка.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проблемное обучение	12

2	Совершенствование специальной физической, технической и тактической подготовки в беговых видах лёгкой атлетики.	Кейс метод Обсуждение в группах	10*
3	Совершенствование специальной физической, технической и тактической подготовки в легкоатлетических прыжках.	Кейс метод Обсуждение в группах	12*
4	Совершенствование специальной физической, технической и тактической подготовки в легкоатлетических метаниях.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением Проблемное обучение.	12
5	Подготовка спортсменов, к выступлению на соревнованиях по легкой атлетике.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проблемное обучение.	12
6	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся.	4
		Итого в семестре	58
		в том числе интерактивное обучение*	22*
		Итого по курсу	328
		в том числе интерактивное обучение*	132*

#### 4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

##### 4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

##### Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов (1 курс 1 семестр)

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимально е кол-во баллов
1	2	3	4
1	Вводное занятие. История развития лёгкой атлетики на Кубани в России и мире. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике.	Посещаемость (1 балл –одно занятие)	1
2	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	Практическая работа	4
3	Упражнения для развития силы	Посещаемость (1 балл –одно занятие)	5

	ловкости, быстроты и координации движений.	Практическая работа	6
4	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 6
5	Обучение технике спортивной ходьбы.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	3 6
6	Обучение технике бега на короткие дистанции.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	6 6
7	Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег).	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	6 6
		Тестирование физической, технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО			100

#### Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов (1 курс 2 семестр)

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	6 6
2	Совершенствования техники бега на короткие дистанции.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 6
3	Обучение технике толкания ядра.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 6
4	Обучение технике метания гранаты.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 6 1
5	Совершенствование техники бега на средние дистанции (кроссовый бег).	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	4 6
6	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	Практическая работа	6
		Тестирование технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО			100

#### Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов (2 курс 3 семестр)

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Вводное занятие. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	Посещаемость (1 балл –одно занятие)	1
2	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	Практическая работа	4
3	Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	3 6
4	Совершенствование техники толкания ядра.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 6
5	Обучение технике барьерного бега.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	6 6
6	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 6
7	Совершенствование техники метания гранаты.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 6
		Тестирование технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО			100

#### Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов (2 курс 4 семестр)

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Обучение технике метания копья.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	7 7
2	Обучение технике эстафетного бега.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 6
3	Закрепление техники барьерного бега.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	7 7
4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	6 7
5	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	Практическая работа	8
		Тестирование технической	40

		подготовленности (внутрисеместровая аттестация)	
ВСЕГО			100

**Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов (3 курс 5 семестр)**

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Вводное занятие. Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.	Посещаемость (1 балл –одно занятие)	1
2	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	Практическая работа	7
3	Обучение технике прыжка в высоту с разбега.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	6 6
4	Совершенствование технике эстафетного бега.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 6
5	Совершенствование техники метания. копья.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	8 9
6	Совершенствование техники барьерного бега.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	6 6
		Тестирование технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО			100

**Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов (3 курс 6 семестр)**

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Кроссовая подготовка.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	6 6
2	Совершенствование специальной физической, технической и тактической подготовки в беговых видах лёгкой атлетики.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 6
3	Совершенствование специальной физической,	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	6 5

	технической и тактической подготовки в легкоатлетических прыжках.		
4	Совершенствование специальной физической, технической и тактической подготовки в легкоатлетических метаниях.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	6 5
5	Подготовка спортсменов, к выступлению на соревнованиях по легкой атлетике.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	4 5
6	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	Практическая работа	6
		Тестирование технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО			100

#### 4.1.1 Примерные вопросы для устного опроса

- 1 История развития легкой атлетики.
- 2 Классификация легкоатлетических упражнений.
- 3 Основы техники легкоатлетических упражнений (ходьба, бег)
- 4 Основы техники легкоатлетических упражнений ( прыжки, метания)
- 5 Техника спортивной ходьбы
- 6 Техника «гладкого» бега
- 7 Техника метания гранаты
- 8 Техника эстафетного бега
- 9 Техника прыжка в высоту
- 10 Организация и проведение соревнований по легкой атлетике
- 11 Основы методики обучения видам легкой атлетики
- 12 Методика обучения технике спортивной ходьбы
- 13 Методика обучения технике метания гранаты
- 14 Методика обучения технике эстафетного бега
- 15 Методика обучения технике прыжка в высоту
- 16 Методика обучения технике бега на короткие дистанции

#### 4.1.2 Примерные тестовые задания

Компьютерное тестирование не предусмотрено

#### 4.1.3 Примерные задания для самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом

#### 4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Проверка качества усвоения знаний студентов осуществляется по балльно-рейтинговой системе. Успеваемость студентов проверяется по их практической подготовленности в форме зачета (1, 2, 3, 4, 5, 6 семестр) в сроки, предусмотренные учебным

планом. Студенты обязаны сдать зачет в соответствии с расписанием и учебным планом. Результат сдачи зачета заносится преподавателем в зачетную ведомость и зачетную книжку.

Учебная деятельность студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» оценивается через накопление ими условных единиц (баллов). Рейтинговая система обеспечивает комплексную оценку успеваемости студентов при изучении материала дисциплины; при этом учитывается текущая успеваемость студентов на аудиторных практических занятиях (текущий рейтинг), итоговых занятиях по разделам / зачетах, при этом также рассчитывается семестровый и итоговый рейтинги.

Рейтинговая система оценки успеваемости студентов предполагает оценку по 100-балльной шкале и учет значимости (весомости) текущего, семестрового рейтингов.

Текущий рейтинг оценивается в процессе изучения дисциплины и отражает уровень подготовленности студента в течение семестра. Важнейшим условием эффективности освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является наличие так называемых «контрольных точек», т.е. практических заданий, сдача которых обуславливает допуск к получению промежуточной аттестации в виде зачета.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического и практического разделов программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

– пороговый уровень является обязательным для всех обучающихся по завершении освоения дисциплины;

– продвинутый уровень характеризуется превышением минимальных характеристик сформированности компетенции по завершении освоения дисциплины;

– эталонный уровень характеризуется максимально возможной выраженностью компетенции и является важным качественным ориентиром для самосовершенствования.

При достаточном качестве освоения более 80% приведенных знаний, умений и навыков преподаватель оценивает освоение данной компетенции в рамках настоящей дисциплины на эталонном уровне, при освоении более 60% приведенных знаний, умений и навыков – на продвинутом, при освоении более 40% приведенных знаний, умений и навыков – на пороговом уровне. В противном случае компетенция в рамках настоящей дисциплины считается неосвоенной.

Уровень сформированности каждой компетенции на различных этапах ее формирования в процессе освоения данной дисциплины оценивается в ходе текущего контроля успеваемости и представлен различными видами оценочных средств.

Для оценки сформированности в рамках данной дисциплины компетенции ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовленности, обеспечивающий полноценную деятельность преподавателем оценивается содержательная сторона и качество материалов, приведенных в отчетах студента по рефератам. Учитываются также результаты сдачи контрольных нормативов студента по соответствующим видам занятий при текущем контроле.

Отметка «зачтено» ставится, если студент: умеет выполнять технику двигательных действий по изученным разделам, знает методы и средства обучения, организационно-методические указания на практических занятиях; сдал зачетные практические нормативы; знает правила соревнований. Отметка «не зачтено» ставится, если студент: не умеет выполнить технику двигательных действий по изученным разделам; не сдал зачетные нормативы; не знает правила соревнований.

## 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

### 5.1 Основная литература:

1 Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 493 с. – (Серия : Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-00329-1. – Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22](http://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22).

2 Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е.П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2016. – 241 с. : ил. – ISBN 978-5-9907240-3-7; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995>.

### 5.2. Дополнительная литература:

1. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 258 с. – (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). – ISBN 978-5-534-05787-4. – URL: [www.biblio-online.ru/book/FA58172F-D2E8-4D01-B784-F0B0F6EE661B](http://www.biblio-online.ru/book/FA58172F-D2E8-4D01-B784-F0B0F6EE661B).

2. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б.Х. Ланда. – Москва : Спорт, 2017. – 129 с. : схем., табл. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-87-9 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216>.

3. Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; под общ. ред. В.В. Балахничева ; авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков и др. □ Москва : Человек, 2013. – Т. 2. О – Я. – 833 с. : ил. – ISBN 978-5-904885-81-6 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461472>.

### 5.3. Периодические издания:

1. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/uchenye-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafta>.
2. Теория и практика физической культуры. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1357706>.
3. Адаптивная физическая культура. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1371600>.
4. Игра и дети. – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/19026/udb/1270>.
5. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2551#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2551#journal_name).
6. Культура физическая и здоровье. – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2337#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name).
7. Физическая культура, спорт – наука и практика. – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2290#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name).
8. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2694#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name); <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>.
9. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>.

10. Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>.

11. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661>

## **6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.**

**1 ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»** [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red).

**2 ЭБС издательства «Лань»** [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.

**3 ЭБС «Юрайт»** [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.

**4 Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания** [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.

**5 Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru»** : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

**6 Базы данных компании «Ист Вью»** [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.

**7 КиберЛенинка** : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.

**8 Единое окно доступа к образовательным ресурсам** : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.

**9 Энциклопедиум** [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

## **7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины**

Занятия физической культурой предусмотрены учебным планом на протяжении 3 лет обучения, с 1 по 6 семестр. Основной целью курса является формирование собственной концепции физической культуры конкретной личности, исходя из её возможностей и потребностей. Курс включает учебно-тренировочный раздел, позволяющий освоить методики применения средств физической культуры для различных целей (реабилитация, отдых, формирование физических кондиций, повышение физической подготовленности и т.д.), а так же формировать психофизический статус в соответствии с предъявляемыми требованиями к выбранной специальности. Учебно-тренировочные занятия направлены на

обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе, развитие и совершенствование психофизических способностей и личностных качеств необходимых в избранной профессии и повседневной жизни; на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельности, на приобретение личного опыта самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с учетом физических способностей и функциональных возможностей студентов. Занятия проводятся на закрытых и открытых площадках физкультурно-оздоровительного комплекса с применением спортивного инвентаря и оборудования, что требует соблюдения правил безопасного поведения, в том числе личной и общественной гигиены. На учебно-тренировочные занятия студенты допускаются в специальной спортивной одежде и обуви. Спортивная одежда должна сохранять благоприятные условия функционирования органов и систем при интенсивных физических упражнениях в различных метеорологических условиях. Спортивная одежда должна быть свободной, не стеснять движение, не препятствовать движению, кровообращению и пищеварению.

Спортивная обувь должна быть легкой, удобной, прочной, иметь специальные приспособления для занятия тем или иным видом лёгкой атлетики.

## **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

### **8.1 Перечень информационных технологий.**

Специализированное программное обеспечение при изучении дисциплины не используется.

### **8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.**

- 1 Офисный пакет приложений «ApacheOpenOffice»
- 2 Офисный пакет приложений «LibreOffice»
- 3 Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»
- 4 Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
- 5 Программа просмотра интернет контента (браузер) « Google Chrome ».
- 6 Программа просмотра интернет контента (браузер) «Mozilla Firefox»

### **8.3 Перечень информационных справочных систем:**

1 Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

2 Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

3 Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

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

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
1	Практические (семинарские занятия)	Физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник», открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, скамейки, барьеры, набивные мячи, эстафетные палочки, скакалки, копья легкоатлетические, ядра легкоатлетические, стойки для прыжков высоту, гранаты для метания, колодки стартовые
2	Групповые (индивидуальные) консультации	Физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник», открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
3	Текущий контроль, промежуточная аттестация	Физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник», открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий