1920

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

Факультет педагогики, психологии и физической культуры
Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по работе с филиалами
_____ А.А. Евдокимов
«31» мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)

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

Направленность (профиль): Русский язык, Английский язык

Форма обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C7D81F155464E2952C62D138F9B3B449
Владелец: Хагуров Темыр Айтечевич
Действителен: с 13.10.2023 до 05.01.2025

Краснодар 2023

Рабочая программа «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), утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 г. № 125, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации от 15.03.2018 г. регистрационный № 50358.

Программу составил:
Полянский А.В., канд.пед.наук, доцент

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)» обсуждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры протокол № 11 от «16» мая 2023 г.
Заведующий кафедрой (разработчика)
профессиональной педагогики, психологии и физической культуры
Лукьяненко М.А.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры русской и зарубежной филологии
протокол № 11 от «16» мая 2023 г.
Заведующий кафедрой (выпускающей)
русской и зарубежной филологии Литус Е.В.

Утверждена на заседании учебно-методического совета филиала
протокол № 9 от «18» мая 2023 г.
Председатель УМС филиала Поздняков С.А.

Рецензенты:

Пышная Людмила Никитична,
директор МБОУ СОШ № 18, г. Славянска-на-Кубани

Катаева Нина Вениаминовна ,
директор МБОУ СОШ № 5, 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 5
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. 13
2.3.4 Примерная тематика курсовых работ 13
2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине 14
3. Образовательные технологии. 14
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. 16
4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля 16
4.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций 21
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. 25
5.1 Основная литература: 25
5.2. Дополнительная литература: 25
5.3. Периодические издания: 25
6. Методические указания для студентов по освоению дисциплины 26
7 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине 26
7.1 Перечень информационно-коммуникационных технологий 26
7.2 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения 27
7.3 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем 27
8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине. 28

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 универсальной компетенции УК–7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. В соответствие 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;

– 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 (Легкая атлетика)» относится к части дисциплин, формируемая участниками образовательных отношений, является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Теория и методика гимнастики», «Теория и методика подвижных игр», «Безопасность жизнедеятельности». Знания, умения и навыки, полученные в процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)», необходимы для изучения дисциплины «Теория и методика спортивных игр», для прохождения ознакомительной, учебной практики, производственной (педагогической) практики.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование универсальной компетенции УК–7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Код и наименование индикатора*	Результаты обучения по дисциплине *(знает, умеет, владеет (навыки и/или опыт деятельности))*
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Знает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
ИУК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знает научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни; Умеет выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре, применять все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием; Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование способностей и качеств способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной 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		
Контактная работа, в том числе:	124	34	30	30	30		
Аудиторные (всего):	124	34	30	30	30		
Занятия лекционного типа							
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	124	34	30	30	30		
Лабораторные занятия							
Иная контактная работа:							
Контроль самостоятельной работы (КСР)							

Промежуточная аттестация (ИКР)								
Самостоятельная работа, в том числе								
Курсовая работа								
Проработка учебного материала		204	48	52	52	52		
Выполнение индивидуальных заданий								
Подготовка к текущему контролю								
Контроль:								
Подготовка к экзамену								
Общая трудоемкость	**час.**	328	82	82	82	82		
	в том числе контактная работа	124	34	30	30	30		
	зач. ед	–	–	–	–	–	–	–

2.2 Структура дисциплины

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

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов				КСР, ИКР, контроль
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа	
			ЛК	ПЗ	ЛР	СРС	
1	2	3	4	5	6	7	
1 семестр							
1	Вводное занятие. История развития лёгкой атлетики на Кубани в России и мире. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике .	8		6		2	
2	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	14		6		8	
3	Обучение технике спортивной ходьбы.	16		6		10	
4	Обучение технике бега на короткие дистанции.	16		6		10	
5	Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег).	28		10		18	
	Итого по 1 семестру:	**82**		**34**		**48**	
2 семестр							
1	. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	16		6		10	
2	Совершенствования техники бега на короткие дистанции.	16		6		10	
3	Обучение технике толкания ядра.	16		6		10	
4	Обучение технике метания гранаты.	16		6		10	
5	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	18		6		12	

	Итого по 2 семестру:	**82**		**30**		**52**	
3 семестр							
1	Вводное занятие. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	2		4		4	
2	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	4		4		8	
3	Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	12		6		8	
4	Совершенствование техники толкания ядра.	10		4		8	
5	Обучение технике барьерного бега.	12		4		8	
6	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	12		4		8	
7	Совершенствование техники метания гранаты.	10		4		8	
	Итого по 3 семестру:	**82**		**30**		**52**	
4 семестр							
1	Обучение технике метания копья.	16		6		10	
2	Обучение технике эстафетного бега.	16		6		10	
3	Закрепление техники барьерного бега.	16		6		10	
4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	16		6		10	
5	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	18		6		12	
	Итого по 4 семестру	**82**		**30**		52	
Итого по разделам дисциплины							
Контроль самостоятельной работы (КСР)							
Промежуточная аттестация (ИКР)							
Подготовка к текущему контролю							
Подготовка к экзамену (контроль)							
Общая трудоемкость по дисциплине		**328**		**124**		**204**	

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
1 семестр			
1	Вводное занятие. История развития лёгкой атлетики на Кубани в России и мире. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий.	**Занятие 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 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.	**Занятие 2–4.** 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; 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.	ПР
3	Упражнения для развития силы ловкости, быстроты и координации движений:	**Занятие 5–7.** 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 вперёд ,бег по команде и т.п.	ПР
4	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	**Занятие 8–9.** 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,	ПР

		прыжки со скакалкой	
5	Обучение технике спортивной ходьбы	**Занятие 10–11.** 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.	**Занятие 12–14.** 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)	**Занятие 15–17.** 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
2 семестр			
1	Совершенствование техники спортивной ходьбы	**Занятие 1–2.** Последовательность обучения технике спортивной ходьбы: –Совершенствование движения ног в сочетание 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	**Занятие 3–6.** 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.	ПР
3	Обучение технике толкания ядра	**Занятие 7–9.** 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 техники скачкообразного разбега. Обучение толканию ядра	ПР

		со «скачка». Обучение толканию ядра с «поворота». Совершенствование техники толкания ядра	
4	Обучение технике метания гранаты	**Занятие 10–12**. 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.	ПР
5	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	**Занятие 13–15**. Основная задача контрольных «экспресс»-тестов заключается в определении изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов за первый год обучения в учебно-тренировочной группе.	ПР
3 семестр			
1	Вводное занятие. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	**Занятие 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.	ПР
2	Контрольные «экспресс-тесты» по общефизической подготовке.	**Занятие 2–3.** 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; 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.	ПР
3	Развитие основных физических качеств.	**Занятие 4–6.** Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений:	ПР

	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	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.)	
4	Совершенствовани е техники толкания ядра.	**Занятие 7–9.** 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)	ПР
5	Обучение технике барьерного бега	**Занятие 10–12**. 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.	**Занятие.13** 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	Совершенствовани е техники метания гранаты	**Занятие 14- 15.**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	ПР

		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.	
4 семестр			
1	Обучение технике метания копья	**Занятие 1–3**. 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.	ПР
2	Обучение технике эстафетного бега.	**Занятие 4–6**. 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.	**Занятие 7–9**. 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.	ПР

		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	
4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	**Занятие 10–12**. 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.	**Занятие 13–15**. 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

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 компетентностного 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
1 семестр			
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.	6
3	Упражнения для развития силы ловкости, быстроты и координации движений.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проблемное обучение.	6
4	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. проблемное обучение.	6
5	Обучение технике спортивной ходьбы.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проблемное обучение.	6
6	Обучение технике бега на короткие дистанции.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением.	8
		Итого в семестре	34
2 семестр			
1	. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проблемное обучение.	6
2	Совершенствования техники бега на короткие дистанции.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проблемное обучение.	6
3	Обучение технике толкания ядра.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проблемное обучение.	6
4	Обучение технике метания гранаты.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением.	6

		Проблемное обучение.	
5	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся.	6
		Итого по семестру	30
3 семестр			
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.	4
4	Совершенствование техники толкания ядра.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проблемное обучение.	4
5	Обучение технике барьерного бега.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проблемное обучение.	4
6	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проблемное обучение.	4
7	Совершенствование техники метания гранаты.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проблемное обучение.	8
		Итого по семестру	30
4 семестр			
1	Обучение технике метания копья.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проблемное обучение.	6
2	Обучение технике эстафетного бега.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проблемное обучение.	6
3	Закрепление техники барьерного бега.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проблемное обучение.	6
4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проблемное обучение.	6
5	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся.	6

		Итого по семестру	30
		Итого по курсу	**124**

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	Максимальное 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 ловкости, быстроты и координации движений.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 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 подготовленности (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО			100

Структура фонда оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

Контрольные тесты, определяющие общую физическую подготовленность
(*сдаются в конце каждого семестра***)**

№ п/п	Контрольные тесты	пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	Ю	13,2 и ниже	13,3–13,6	13,7–14,0	14,1–14,5	14,6 и выше
		Д	15,7 и ниже	15,8–16,0	16,1–17,0	17,1–17,9	18,0 и выше.
2	6- минутный бег, м	Ю	1500 и выше	1400–1499	1300–1399	1200–1299	1199 и ниже
		Д	1300 и выше	1200–1299	1050–1199	901–1049	900 и ниже

3	Прыжки со скакалкой кол-во раз за 30 сек.	Ю	85 и выше	75–84	65–74	55–64	54 и ниже
		Д	85 и выше	80–84	75–79	70–74	69 и ниже
4.	Разгибание рук из упора лежа, кол-во раз.	Ю	30 и выше	28–29	20–27	15–19	14 и ниже
		Д	7 и выше	4–6	2–3	1	0
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол- во раз за 1 минуту.	Ю	50 и выше	40–49	30–39	20–29	19 и ниже
		Д	45 и выше	35–44	25–34	15–24	14 и ниже
6.	Сгибание-разгибание рук на высокой перекладине из виса	Ю	15 и выше	12–14	9–11	7–8	6 и ниже
7.	Прыжок в длину с места, см.	Ю	241 и выше	231–240	221–230	211–220	210 и ниже
		Д	190 и выше	180–189	168–179	160–167	159 и ниже
8.	Наклон вперед из положения сидя, см	Ю	21 и выше	16–20	10–15	5–9	4 и ниже
		Д	21 и выше	16–20	11–15	5–10	4 и ниже

Контрольные нормативы и оценка спортивно-технической подготовленности

	Вид практических занятий	Нормативы практических занятий					
		Девушки			Юноши		
		3	4	5	3	4	5
1	Спортивная ходьба – юн.-2 км дев.-1 км	Т	Т	Т	Т	Т	Т
2	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» (см)	115	120	125	130	135	140
3	Метание гранаты, м	16	18	23	35	38	42
4	Прыжок в длину с разбега способом, м	3.60	3.80	4.00	4.60	4.80	5.00
5	Эстафетный бег 4х100 м	Т	Т	Т	Т	Т	Т
6	Метание гранаты, м						
7	Метание копья, м	10	15	20	15	20	25
8	Прыжок в высоту способом «Фосбери–флоп», см						
9	Барьерный бег: 60м с/б	Т	Т	Т	Т	Т	Т
10	Бег на 100 м, с.	15,9	15,6	15,2	13,9	13,6	13,2
11	Толкание ядра, м	6.50	7.00	7.50	7.50	8.00	8.50

**Примечание: Т- при сдаче контрольного норматива необходимо показать правильную технику вида*

Показатели, критерии и шкала оценки сформированных компетенций

Код и наименование компетенции	**Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания**		
	Пороговый	**Базовый**	**Продвинутый**
	Оценка		
	зачтено	**зачтено**	**зачтено**
УК–7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	Знает – влияние средств физической культуры на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Умеет – использовать средства физической	Знает – влияние средств физической культуры на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – способы контроля и оценки физического	Знает – влияние средств физической культуры на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – способы контроля и оценки физического развития и физической

социальной и профессиональной деятельности.	культуры для оптимизации работоспособности; Владеет – навыками самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности;	развития и физической подготовленности. Умеет – использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности; – делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; Владеет – способами сохранения и укрепления здоровья, способами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечения полноценной деятельности.	подготовленности; – правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Умеет – использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности; – делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; – применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести самоконтроль за состоянием своего организма; Владеет – методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

Устный опрос

На практических занятиях может проводиться устный опрос по пройденной теме. При оценке знаний необходимо учитывать правильность и осознанность изложения содержания, полноту раскрытия понятий, точность употребления научных терминов, самостоятельность ответа, речевую грамотность и логическую последовательность ответа.

Ответ оценивается отметкой «зачтено», если студент:

– полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой;

– изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя терминологию данного предмета как учебной дисциплины;

– показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами;

– отвечал самостоятельно без наводящих вопросов преподавателя.

Возможны одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые студент легко исправил по замечанию преподавателя.

Отметка «не зачтено» ставится:

– не раскрыто основное содержание учебного материала:

– обнаружено незнание или неполное понимание студентом большей или наиболее важной части учебного материала;

– допущены ошибки в определении понятий, при использовании специальной терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

Практическая работа

Практическая работа представляет собой перечень практических заданий, контрольных тестовых упражнений, которая охватывает основные разделы дисциплины «Элективные дисциплины физической культуры и спорта». Практическая работа предназначена для контроля теоретических знаний и практических навыков.

Практические занятия по дисциплине ориентированы на обучении и совершенствования знаний и двигательных навыков. На практических занятиях оцениваются и учитываются все виды активности студентов: устные ответы, дополнения к ответам других студентов, организация и участие в игровой деятельности, работа в группах.

Практические занятия организованы так, что на каждом из них каждый студент активно участвует в работе, его знания, умения и навыки подвергаются оценке, а соответствующие баллы идут в «общий зачет» по дисциплине. Задача студента заключается в том, чтобы осознать сущность этих упражнений, эффект, который они производят на организм человека и попытаться самостоятельно разработать подобные комплексы. Обучающиеся должны овладеть не только схемой применения упражнений, но и понять их направленность и эффект для того, чтобы творчески использовать их в процессе физического воспитания, придумывать и составлять авторские комплексы, обосновывая их предполагаемую эффективность.

Тестовые задания

Компьютерное тестирование не предусмотрено. Обучающие в конце каждого семестра сдают практические контрольные тесты, определяющие физическую и техническую подготовленность.

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 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.

Сформированность каждой компетенции в рамках освоения данной дисциплины оценивается по трехуровневой шкале:

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

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 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 (легкая атлетика)» 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 (легкая атлетика)» 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 Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608 - 609 - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151

2. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033.

5.2. Дополнительная литература:

1. Кравчук, В.И. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие / В.И. Кравчук ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинская государственная академия культуры и искусств», Кафедра физической культуры. - Челябинск : ЧГАКИ, 2013. - 184 с. : ил. - Библиогр.: с. 139-142 - ISBN 978-5-94839-402-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945

3. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912

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 .

6. Культура физическая и здоровье. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name .

7. Физическая культура, спорт – наука и практика. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name .

8. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: 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. Методические указания для студентов по освоению дисциплины

Занятия физической культурой предусмотрены учебным планом на протяжении 3 лет обучения, с 1 по 4 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.

7 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

7.1 Перечень информационно-коммуникационных технологий

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» широко используются информационные технологии такие как:

1. Просмотр видео материалов.
2. Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.

7.2 Перечень лицензионного и свободно распространяемого 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»

7.3 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные здания, 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.
2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств] : 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. ЭБС «Znanium.com» [учебные, научные, научно-популярные материалы различных издательств, журналы] : сайт. – URL: http://znanium.com/.
5. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: https://www.monographies.ru/.
6. 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.
7. БД компании «Ист Вью»: Журналы России по вопросам педагогики и образования. - URL: https://dlib.eastview.com/browse/udb/1270
8. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: http://cyberleninka.ru.
9. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: http://enc.biblioclub.ru/.
10. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About.
11. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» : сайт. – URL: http://www.consultant.ru (доступ в локальной сети филиала).
12. Федеральный центр образовательного законодательства : сайт. – URL: http://www.lexed.ru.
13. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – URL: http://www.fgosvo.ru.
14. 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.

15. БД компании «Ист Вью»: Журналы России по вопросам педагогики и образования. - URL: https://dlib.eastview.com/browse/udb/1270

16. Федеральный научный центр физической культуры и спорта. – URL: http://vniifk.ru/about_vniifk.php

17. Физическая культура и спорт // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/

18. ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : официальный сайт. – URL: https://user.gto.ru/

19. Scopus : международная реферативная и справочная база данных цитирования рецензируемой литературы [научные журналы, книги, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации – на англ. яз.) : сайт. – URL: https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic.

20. Научная педагогическая электронная библиотека [сетевая информационно-поисковая система Российской академии образования, многофункциональный полнотекстовый ресурс свободного доступа]. – URL: http://elib.gnpbu.ru/.

8. 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