

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФИЛИАЛ КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА  
В Г. СЛАВЯНСКЕ-НА-КУБАНИ**

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

**А. В. ПОЛЯНСКИЙ**

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

**Методические рекомендации  
для студентов 1–3 курса бакалавриата, обучающихся  
по направлению 44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки – Математика, Информатика)  
очной формы обучения**

Славянск-на-Кубани  
Филиал Кубанского государственного университета  
в г. Славянске-на-Кубани  
2018

УДК 796  
ББК 75.569  
В 672

Рекомендовано к печати кафедрой  
профессиональной педагогики, психологии и физической культуры  
филиала Кубанского государственного университета  
в г. Славянске-на-Кубани

Протокол № 2 от 20 февраля 2018 г.

***Рецензент:***

Кандидат педагогических наук, доцент  
***А. С. Соколов***

**Полянский, А. В.**

**В 672** **Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:** методические рекомендации для студентов 1–3 курса бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки – Математика, Информатика) очной формы обучения / А. В. Полянский. – Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2018. – 42 с. 1 экз.

Методические рекомендации составлены в соответствии с ФГОС высшего образования, учебным планом и учебной программой курса, содержат материалы к организации процессов освоения дисциплины, к изучению теоретической и практической части, а также по подготовке к зачету.

Издание адресовано студентам 1–3-го курсов бакалавриата, обучающимся по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки – Математика, Информатика) очной формы обучения.

Электронная версия издания размещена в электронной информационно-образовательной среде филиала и доступна обучающимся из любой точки доступа к информационно-коммуникационной сети «Интернет».

ББК 75.569  
УДК 796

© Филиал Кубанского государственного университета  
в г. Славянске-на-Кубани, 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

1 Цели и задачи изучения дисциплины.....	4
2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
3 Структура и содержание дисциплины .....	5
4 Этапы формирования компетенций .....	17
5 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации....	31
6 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания, знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций...	38
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	40

## **1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ 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.

Изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлена на формирование у студентов компетенции ОК–8 (способность использовать методы и средства физической культуры 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.

## **2 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общекультурной компетенции ОК–8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ОК–8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	– 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

### 3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 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.	<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.	ПР

	Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий.	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.	
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; 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:	<b>Занятие 4–8.</b> Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.	ПР
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, низкого старта; - совершенствование техники выбегания из стартовых колодок;	ПР

		<ul style="list-style-type: none"> <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. Обучение держанию и выталкиванию ядра</p> <p>Обучение толкания ядра с места. Обучение техники скачкообразного разбега. Обучение толканию ядра со «скачка». Обучение толканию ядра с «поворота».</p> <p>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). 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</p> <p>Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции. Критерии оценки техники бега.</p> <p>Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега</p> <p>Методика совершенствования техники кроссового бега</p> <p>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.	<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.	ПР
<b>3 семестр</b>			
1	Вводное занятие. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	<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 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.	<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; 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	<p>Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p>	<p><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.)</p>	ПР
4	<p>Совершенствование техники толкания ядра.</p>	<p><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 студентами полученных методических знаний. Характеристика системы «метатель-снаряд». Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета)</p>	ПР
5	<p>Обучение технике барьерного бега</p>	<p><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).</p>	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	ПР

		<p>броска. Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения.</p> <p>Последовательность обучения технике:</p> <p>Ознакомить с техникой метания копья.</p> <p>Обучить держанию и выбрасыванию копья.</p> <p>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.</p> <p>Безопасность при обучении и профилактика травматизма.</p>	
2	Обучение технике эстафетного бега.	<p><b>Занятие 8–12.</b> Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.</p> <p>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.</p>	ПР
3	Закрепление техники барьерного бега.	<p><b>Занятие 13–19.</b> Совершенствование основных элементов техники барьерного бега (старт, стартовый разгон, техника выполнения «атаки» барьера, техника «перехода» и «схода» с барьера).</p> <p>Особенности бега с барьерами на различные дистанции (100 м, 110 м, 400 м). Критерии оценки техники барьерного бега.</p> <p>Специальные упражнения для освоения техники барьерного бега и развития специальных физических качеств барьеристов.</p> <p>Создание представления о технике преодоления барьера. Выполнение комплекса подводящих упражнений.</p> <p>Совершенствование техники преодоления препятствий Совершенствование техники бега на 100 и 110 м с барьерами.</p> <p>Совершенствование барьерного шага и бега между барьерами. Совершенствование техники низкого старта и бега до первого</p>	ПР

		барьера Совершенствование финиширования. Совершенствование бегу на 400 м с барьерами. Практическое применение студентами полученных методических знаний	
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-	ПР

		<p>тренировочной группе: на начало учебного года: бег 100 м, с; 6-минутный бег, м; прыжки со скакалкой кол-во раз за 30 сек.; сгибание-разгибание рук из упора лежа, кол-во раз; поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 минуту; сгибание-разгибание рук на высокой перекладине из виса (юн.); прыжок в длину с места, см; наклон вперед из положения сидя, см.</p>	
3	Обучение технике прыжка в высоту с разбега	<p><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.</p> <p>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</p>	ПР
4	Совершенствование техники эстафетного бега.	<p><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.</p>	ПР

		<p>Обучение способам передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20 метровой зоне Совершенствование техники эстафетного бега</p> <p>Совершенствование старта на этапах эстафетного бега</p> <p>Специальные упражнения для освоения техники эстафетного бега. Методики освоения техники эстафетного бега</p> <p>Практическое применение студентами полученных методических знаний</p>	
5	Совершенствование техники метания копья	<p><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.</p> <p>Последовательность совершенствования техники метания копья:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствование держанию снаряда;</li> <li>– совершенствование техники бросковых шагов,</li> <li>– сочетание бросковых шагов с отведением копья –предварительный разбега в сочетании бросковых шагов и отведением;</li> <li>– бросок копья из положения «финального усилия»,</li> <li>– обучить технике метания копья в целом.</li> </ul> <p>Безопасность при обучении и профилактика травматизма.</p>	ПР
6	Совершенствование техники барьерного бега.	<p><b>Занятие 21–27.</b> Совершенствование основных элементов техники барьерного бега (старт, стартовый разгон, техника выполнения «атаки» барьера , техника «перехода» и «схода» с барьера)..</p> <p>Специальные упражнения для освоения техники барьерного бега и развития специальных физических качеств барьеристов.</p>	ПР

		<p>Создание представления о технике преодоления барьера. Выполнение комплекса подводящих упражнений.</p> <p>Совершенствование техники преодоления препятствий. Совершенствование техники бега на 100 и 110 м с барьерами.</p> <p>Совершенствование барьерного шага и бега между барьерами. Совершенствование техники низкого старта и бега до первого барьера Совершенствование финиширования . Практическое применение студентами полученных методических знаний</p>	
<b>6 семестр</b>			
1	Кроссовая подготовка.	<p><b>Занятие 1–6.</b>Комплекс упражнений избирательной направленности на развитие общей и специальной выносливости.</p> <p>Кроссовая подготовка-1, 2,3,5км. в заданном темпе. Тест-Купера(12- минутный бег)</p>	ПР
2	Совершенствование специальной физической и технической подготовки в беговых видах лёгкой атлетики.	<p><b>Занятие 7–11.</b> Специальная физическая подготовка бегунов. Развитие мышц избирательного воздействия. Упражнения для развития мышц брюшного пресса, упражнения для развития мышц спины, упражнения для двуглавой мышцы бедра, упражнения для мышц голени. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц.</p> <p>Совершенствование техники беговых видов лёгкой атлетики</p>	ПР
3	Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических прыжках.	<p><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.</p> <p>Совершенствование техники прыжковых видов лёгкой атлетики</p>	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

#### 4 ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

№ п.п.	Раздел дисциплины, темы	Вид работ: аудиторная	Индекс компетенции	Состав компетенции
1	Вводное занятие. История развития лёгкой атлетики на Кубани в России и мире. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике	ПЗ	ОК–8	<b>Знать:</b> историю возникновения и развития лёгкой атлетики, современное состояние легкой атлетики в мире, России на Кубани , общие тенденции развития лёгкой атлетики , как средство совершенствования физической подготовки учащейся молодежи. <b>Уметь:</b> уметь осуществлять предупреждение травм при занятиях физической культурой. <b>Владеть:</b> современными методами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья

2	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<p><b>Знать:</b> особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления.</p> <p><b>Уметь:</b> осуществлять контроль за физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью; осуществлять контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками повышения общефизической подготовленности и совершенствования спортивного мастерства.</p>
3	Упражнения для развития силы ловкости, быстроты и координации движений:	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<p><b>Знать:</b> методические особенности воспитания основных физических качеств для укрепления и сохранения здоровья занимающихся.</p> <p><b>Уметь:</b> осуществлять подбор комплексов упражнений направленных на развитие индивидуальной физической подготовленности обучающихся .</p> <p><b>Владеть:</b> навыками повышения индивидуальных физических кондиций, физической подготовленности.</p>
4	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<p><b>Знать:</b> классификацию специальных беговых и прыжковых упражнений, технику выполнения, их избирательное воздействие на опорно-двигательный аппарат и условия выполнения;</p> <p><b>Уметь:</b> подобрать комплекс специальных упражнений беговой и прыжковой направленности соответствующих уровню физической и технической подготовленности занимающихся.</p> <p><b>Владеть:</b> техникой специально беговых и прыжковых упражнений.</p>

5	Обучение технике спортивной ходьбы.	ПЗ	ОК–8	<p><b>Знать:</b> критерии оценки техники спортивной ходьбы; структуру движений спортивной ходьбы: (цикличность, периоды, фазы, моменты); скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов.</p> <p><b>Уметь:</b> осуществлять контроль скорости передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов; осуществлять контроль за техникой двигательных действий и режимом физической нагрузки;</p> <p><b>Владеть:</b> техникой спортивной ходьбы.</p>
6	Обучение технике бега на короткие дистанции.	ПЗ	ОК–8	<p><b>Знать:</b> классификацию спринтерских дистанций видов легкой атлетики, терминологию; кинематические и динамические параметры техники бега на короткие дистанции.</p> <p><b>Уметь:</b> выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении.</p> <p><b>Владеть:</b> техникой бега с низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.</p>
7	Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег)	ПЗ	ОК–8	<p><b>Знать:</b> классификацию бега на средние и длинные дистанции, терминологию; кинематические и динамические параметры техники бега на средние дистанции.</p> <p><b>Уметь:</b> осуществлять контроль скорости передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов; осуществлять контроль за техникой двигательных действий и режимом физической нагрузки.</p> <p><b>Владеть:</b> – техникой бега с высокого старта; бега по виражу; бега по дистанции с изменением темпа и ритма; техникой преодоления естественных препятствий в кроссовом беге.</p>

<b>2 семестр</b>				
1	Совершенствование техники спортивной ходьбы.	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<p><b>Знать:</b> последовательность обучения технике спортивной ходьбы; структуру движений спортивной ходьбы: (цикличность, периоды, фазы, моменты); скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов.</p> <p><b>Уметь:</b> осуществлять контроль скорости передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов; осуществлять контроль за техникой двигательных действий и режимом физической нагрузки;</p> <p><b>Владеть:</b> техникой спортивной ходьбы.</p>
2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<p><b>Знать:</b> последовательность обучения и совершенствования техники бега на короткие дистанции:</p> <p><b>Уметь:</b> выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении.</p> <p><b>Владеть:</b> – техникой бега на короткие дистанции: приемов в защите.</p>
3	Обучение технике толкания ядра	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<p><b>Знать:</b> технические особенности толкания ядра; снаряды: вес, размеры; держание ядра; разбег «скачком»; финальное усилие; удержание равновесия.</p> <p><b>Уметь:</b> выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении.</p> <p><b>Владеть:</b> – техникой толкания ядра со «скачка».</p>
4	Обучение технике метания гранаты	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<p><b>Знать:</b> главные и частные задачи фаз метаний; факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства).</p>

				<p><b>Уметь:</b> выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении.</p> <p><b>Владеть:</b> – техникой метания гранаты.</p>
5	Совершенствование техники бега на средние дистанции (кроссовый бег)	ПЗ	ОК–8	<p><b>Знать:</b> методику совершенствования техники кроссового бега; специальные упражнения для освоения техники бега с препятствиями и развития специальной выносливости бегунов на средние дистанции.</p> <p><b>Уметь:</b> осуществлять контроль скорости передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов; осуществлять контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.</p> <p><b>Владеть:</b> методами развития специальной выносливости бегунов на средние и длинные дистанции.</p>
6	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	ПЗ	ОК–8	<p><b>Знать:</b> особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления.</p> <p><b>Уметь:</b> осуществлять контроль за физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью; осуществлять контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками повышения своей общефизической подготовленности и совершенствования спортивного мастерства.</p>
<b>3 семестр</b>				
1	Вводное занятие. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	ПЗ	ОК–8	<p><b>Знать:</b> правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях различного типа; структуру соревновательной деятельности; факторы, обуславливающие эффективность соревновательной</p>

				<p>деятельности; правила безопасности при проведении соревнований по лёгкой атлетике.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять работу в судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний, информационная бригада, вспомогательные бригады).</p> <p><b>Владеть:</b> навыками судейской работы при организации и проведении соревнований по лёгкой атлетике.</p>
2	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<p><b>Знать:</b> особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления.</p> <p><b>Уметь:</b> осуществлять контроль за физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью; осуществлять контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками повышения общефизической подготовленности и совершенствования спортивного мастерства.</p>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</li> </ul>	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<p><b>Знать:</b> методические особенности воспитания основных физических качеств для укрепления и сохранения здоровья занимающихся</p> <p><b>Уметь:</b> осуществлять подбор комплексов упражнений направленных на развитие индивидуальной физической подготовленности обучающихся .</p> <p><b>Владеть:</b> навыками повышения индивидуальных физических кондиций, своей физической подготовленности.</p>
4	Совершенствование техники толкания ядра.	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<p><b>Знать:</b> специальные упражнения для освоения техники толкания ядра и развития специальных физических качеств метателей; методики совершенствования техники толкания ядра.</p>

				<p><b>Уметь:</b> выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при совершенствовании техники толкания ядра.</p> <p><b>Владеть:</b> методикой совершенствования техники толкания ядра.</p>
5	Обучение технике барьерного бега	ПЗ	ОК-8	<p><b>Знать:</b> особенности техники бега с барьерами на различные дистанции (100 м, 110 м, 400 м); основы техники барьерного бега (старт, стартовый разгон, техника выполнения «атаки» барьера, техника «перехода» и «схода» с барьера).</p> <p><b>Уметь:</b> выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении технике бега с барьерами.</p> <p><b>Владеть:</b> методикой последовательного обучения фаз барьерного бега (старт, стартовый разгон, выполнения «атаки» барьера, «перехода» и «схода» с барьера).</p>
6	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	ПЗ	ОК-8	<p><b>Знать:</b> эволюцию техники легкоатлетических прыжков; способы прыжков в длину с разбега и их биомеханические характеристики; фазы прыжков (их частные задачи, сходства и отличия в разных стилях прыжков).</p> <p><b>Уметь:</b> выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении технике прыжка в длину с разбега.</p> <p><b>Владеть:</b> методикой последовательного обучения фаз прыжка в длину с разбега (разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжках способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»).</p>

7	Совершенствование техники метания гранаты	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<p><b>Знать:</b> главные и частные задачи фаз метаний; факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства).</p> <p><b>Уметь:</b> выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при совершенствовании техники метания гранаты.</p> <p><b>Владеть:</b> методикой последовательного обучения фаз метания гранаты (держанию снаряда, сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, «финальное усилие»).</p>
<b>4 семестр</b>				
1	Обучение технике метания копья	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<p><b>Знать:</b> эволюцию техники метания копья; способы метания копья и их биомеханические характеристики; фазы метания копья (держание копья, разбег: предварительная часть разбега, заключительная часть разбега, фаза финального усилия, торможение после броска).</p> <p><b>Уметь:</b> выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении технике метания копья.</p> <p><b>Владеть:</b> методикой последовательного обучения фаз метания копья (держанию снаряда, сочетанию бросковых шагов с отведением копья, «финальное усилие»).</p>
2	Обучение технике эстафетного бега	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<p><b>Знать:</b> особенности техники эстафетный бега; правила передачи эстафетной палочки (зона передачи, способы).</p> <p><b>Уметь:</b> анализировать технику расстановки на беговых этапах, старт, бег по дистанции, приём–передача эстафетной палочки в зонах передачи, финиш и остановка после бега.</p>



				<b>Владеть:</b> техникой и методикой последовательного обучения элементов эстафетного бега.
3	Закрепление техники барьерного бега.	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<b>Знать:</b> основные элементы техники барьерного бега (старт, стартовый разгон, техника выполнения «атаки» барьера, техника «перехода» и «схода» с барьера). <b>Уметь:</b> выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении техники бега с барьерами. <b>Владеть:</b> рациональной техникой барьерного бега (старт, стартовый разгон, выполнения «атаки» барьера, «перехода» и «схода» с барьера).
4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<b>Знать:</b> способы прыжков в длину с разбега и их биомеханические характеристики; главные задачи 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». <b>Уметь:</b> оценить качество выполнения движений во всех фазах прыжка; выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении техники прыжка в длину с разбега. <b>Владеть:</b> методикой совершенствования техники прыжка в длину способом «прогнувшись» и «ножницы»; практическое применение студентами полученных методических знаний.
5	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<b>Знать:</b> особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления. <b>Уметь:</b> осуществлять контроль за физическим развитием и индивидуальной физической

				<p>подготовленностью; осуществлять контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками повышения своей общефизической подготовленности и совершенствования спортивного мастерства.</p>
<b>5 семестр</b>				
1	Вводное занятие. Меры безопасности при проведении тренировок.	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<p><b>Знать:</b> особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления; основные факторы и причины травматизма на учебно-тренировочных занятиях по лёгкой атлетике; способы профилактики травматизма; гигиенические требования к спортсменам и местам занятий..</p> <p><b>Уметь:</b> выявлять и нейтрализовать факторы риска возникновения предпосылок переутомления и травматизма; оказывать первую медицинскую помощь.</p> <p><b>Владеть:</b> техникой массажа и самомассажа; методикой восстановительных мероприятий в спортивной практике. .</p>
2	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<p><b>Знать:</b> особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления.</p> <p><b>Уметь:</b> осуществлять контроль за физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью; осуществлять контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками повышения своей общефизической подготовленности и совершенствования спортивного мастерства.</p>

3	Обучение технике прыжка в высоту с разбега	ПЗ	ОК–8	<p><b>Знать:</b> эволюцию техники прыжков в высоту с разбега; технику прыжка в высоту способами «перешагивание» и «фосбери-флоп»; ритмическую и динамическую структуру прыжков.</p> <p><b>Уметь:</b> выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении.</p> <p><b>Владеть:</b> практическими навыками специальных упражнений для освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и «фосбери-флоп» и развитием специальных физических качеств прыгунов.</p>
4	Совершенствование техники эстафетного бега.	ПЗ	ОК–8	<p><b>Знать:</b> особенности техники эстафетный бега; правила передачи эстафетной палочки (зона передачи, способы).</p> <p><b>Уметь:</b> анализировать технику расстановки на беговых этапах, старт, бег по дистанции, приём–передача эстафетной палочки в зонах передачи, финиш и остановка после бега.</p> <p><b>Владеть:</b> техникой и методикой последовательного обучения и совершенствования элементов эстафетного бега. Практическое применение студентами полученных методических знаний.</p>
5	Совершенствование техники метания копья	ПЗ	ОК–8	<p><b>Знать:</b> способы метания копья и их биомеханические характеристики; фазы метания копья (держание копья, разбег: предварительная часть разбега, заключительная часть разбега, фаза финального усилия, торможение после броска).</p> <p><b>Уметь:</b> последовательно совершенствовать технику метания копья:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствование держанию снаряда;</li> <li>– совершенствование техники бросковых шагов,</li> </ul>

				<p>– сочетание бросковых шагов с отведением копья</p> <p>–предварительный разбега в сочетании бросковых шагов и отведением;</p> <p>– метание копья из положения «финального усилия»,</p> <p>– техника метания копья в целом.</p> <p><b>Владеть:</b> методикой последовательного совершенствования фаз метания копья (держанию снаряда, сочетанию бросковых шагов с отведением копья, «финальное усилие»).</p>
6	Совершенствование техники барьерного бега.	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<p><b>Знать:</b> основные элементы техники барьерного бега (старт, стартовый разгон, техника выполнения «атаки» барьера , техника «перехода» и «схода» с барьера).</p> <p><b>Уметь:</b> создать представление о технике преодоления барьера; о совершенствовании техники преодоления препятствий; о совершенствовании барьерного шага и бега между барьерами; о совершенствовании техники низкого старта и бега до первого барьера; выявлять технические ошибки, находить пути их устранения.</p> <p><b>Владеть:</b> рациональной техникой барьерного бега (старт, стартовый разгон, выполнения «атаки» барьера , «перехода» и «схода» с барьера).</p> <p>Практическое применение студентами полученных методических знаний</p>
<b>6 семестр</b>				
1	Кроссовая подготовка.	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<p><b>Знать:</b> особенности тренировочного процесса и специфику выступления на соревнованиях в беге по пересечённой местности .</p> <p><b>Уметь:</b> подобрать комплекс упражнений избирательной направленности на развитие общей и специальной выносливости; выявлять технические ошибки, находить пути их</p>

				устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении. <b>Владеть:</b> техникой бега по пересечённой местности на покрытиях обладающих разными физическими свойствами.
2	Совершенствование специальной физической и технической подготовки в беговых видах лёгкой атлетики.	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<b>Знать:</b> классификацию беговых видов входящих в программу легкоатлетических соревнований; специфику специальной физической подготовки бегунов; терминологию; <b>Уметь:</b> составить комплекс упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата, мышц и связок; выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при тренировочных нагрузках в беговых видах лёгкой атлетики. <b>Владеть:</b> методикой совершенствования техники беговых видов лёгкой атлетики .
3	Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических прыжках.	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<b>Знать:</b> классификацию прыжковых видов входящих в программу легкоатлетических соревнований; специфику специальной физической подготовки прыгунов; терминологию; <b>Уметь:</b> составить комплекс упражнений для . развития 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). <b>Владеть:</b> методикой совершенствования техники прыжковых видов лёгкой атлетики.
4	Совершенствование специальной физической и технической подготовки в	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<b>Знать:</b> классификацию видов легкоатлетических метаний входящих в программу соревнований; специфику специальной физической подготовки метателей; терминологию;

	легкоатлетическ их метаниях.			<p><b>Уметь:</b> составить комплекс упражнений для развития мышц избирательного воздействия, упражнения для развития больших грудных мышц, упражнение для мышц шеи, ног, и рук; комплекс упражнений скоростно-силового («взрывного»)характера.</p> <p><b>Владеть:</b> методикой совершенствования техники видов входящих в группу легкоатлетических метаний.</p>
5	Подготовка спортсменов, к выступлению на соревнованиях по легкой атлетике	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<p><b>Знать:</b> Правила соревнований в избранном виде, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте; факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b> подвести пик спортивной формы к основным соревнованиям; объективно анализировать результаты выступления на соревнованиях; выявлять технические и тактические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при выступлении на соревнованиях .</p> <p><b>Владеть:</b> в совершенстве техникой избранного вида лёгкой атлетики; методами технического и тактического способов ведения соревновательной деятельности.</p>
6	Контрольные «экспресс»–тесты по общефизической подготовке	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<p><b>Знать:</b> особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления.</p> <p><b>Уметь:</b> осуществлять контроль за физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью; осуществлять контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками повышения своей общефизической подготовленности и совершенствования спортивного</p>

## 5 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

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

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное количество 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
<b>ВСЕГО</b>			<b>100</b>

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

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Виды оцениваемых работ</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
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
<b>ВСЕГО</b>			<b>100</b>

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

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Виды оцениваемых работ</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
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
<b>ВСЕГО</b>			<b>100</b>

**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

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

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное количество 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)**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Виды оцениваемых работ</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
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, технической и тактической подготовки в легкоатлетических прыжках.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	6 5
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

**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 4x100 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*

## **6 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ, ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ 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 обучение 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.

### Зачет

Зачет представляет собой выполнение обучающимся тестов общей физической подготовки, специальной физической и технической подготовки по волейболу. 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, при этом также рассчитывается семестровый и итоговый рейтинги. 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.

*Критерии зачета.*

Согласно программе курса студенты должны:

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- знать и уметь выполнять технику двигательных действий, режим физической нагрузки;
- знать и уметь применять на практике основы обучения технике, тактике игровой и соревновательной деятельности;
- выполнить тесты и сдать практические нормативы по разделам дисциплины;
- применять методы физического воспитания и самовоспитания в образовательном процессе; выбирать наиболее эффективные средства для поддержания и укрепления здоровья;

- владеть навыками подготовки и проведения спортивно-массовых мероприятий, организовывать судейство;
- на практических занятиях должны показать подготовленность к занятиям, выполнить практические нормативы по изучаемым видам спорта (в соответствии с рабочим планом).

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### ***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>.

### ***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. 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, 2012. – Т. 1. А – Н. – 707 с. : ил. – ISBN 978-5-904885-80-9 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461469>.
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>.



4. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов ; Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. – 2-е изд., стер. – Москва : Человек, 2012. – 225 с. : схем., ил. – (Библиотека легкоатлета). – ISBN 978-5-904885-47-2 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461395>.

### ***Периодические издания:***

5. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/uchenye-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafta> .

6. Теория и практика физической культуры. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1357706> .

7. Адаптивная физическая культура. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1371600> .

8. Игра и дети. – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/19026/udb/1270> .

9. 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) .

10. Культура физическая и здоровье. – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2337#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name) .

11. Физическая культура, спорт – наука и практика. – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2290#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name) .

12. 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>.

13. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>.

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

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

### ***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] : 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. **Базы данных компании «Ист Вью»** [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции журналов России: по общественным и гуманитарным наукам; по вопросам педагогики и образования; по информационным технологиям; по вопросам экономики и финансов; по экономике и предпринимательству; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.

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

9. **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>.

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

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

Учебное издание

**Полянский Александр Витальевич**

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

Учебно-методические рекомендации  
для студентов 1–3 курсов бакалавриата, обучающихся  
по направлению 44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки – Математика, Информатика)  
очной формы обучения

Подписано в печать 10.10.2018 г.  
Формат 60x84/16. Бумага типографская. Гарнитура «Таймс».  
Усл. п. л. 2,63. Уч.-изд. л. 1,57  
Тираж 1 экз. Заказ № 498

Филиал Кубанского государственного университета в г. Славянске-на-Кубани  
353560, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Кубанская, 200

Отпечатано в издательском центре  
филиала Кубанского государственного университета в г. Славянске-на-Кубани  
353560, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Коммунистическая, 2