

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия»  
кафедра Гуманитарно-правовые дисциплины



УТВЕРЖДАЮ

Декан *И.И. Сергио*

*Факультете*

Генина Н.А.

"22" апреля 2021 г.

рабочая программа дисциплины (модуля)

Б.1.В.ФВ.03.02

**Легкая атлетика**

Учебный план	V35.03.06-21-ИИМ.rlx 35.03.06 Агроинженерия Профиль Робототехнические системы в АПК
Квалификация	<b>Бакалавр</b>
Форма обучения	<b>очная</b>
Общая трудоемкость	<b>0 ЗЕТ</b>
Часов по учебному плану	328
в том числе:	Виды контроля в семестрах: зачет - 1, 2, 3, 4, 5
контактная работа	328
самостоятельная работа	0
часы на контроль	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Неделя	17 2/6		19 2/6		17 2/6		17 1/6		17 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Семинарские занятия	66	66	66	66	66	66	66	66	64	64	328	328
Итого ауд.	66	66	66	66	66	66	66	66	64	64	328	328
Контактная работа	66	66	66	66	66	66	66	66	64	64	328	328
Итого	66	66	66	66	66	66	66	66	64	64	328	328

Кемерово 2021 г.

Программу составил(и):  
канд. мед. наук, доцент, Куркина Л.В.



Рабочая программа дисциплины  
**Легкая атлетика**

разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 813)

составлена на основании учебного плана:  
35.03.06 Агроинженерия Профиль Робототехнические системы в АПК  
утвержденного учёным советом вуза от 19.04.2021 протокол № 8.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры  
**гуманитарно-правовые дисциплины**

Протокол №9 от 19 апреля 2021 г.  
Срок действия программы: 2021-2025 уч.г.  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Бондарев Н.С.

Рабочая программа одобрена и утверждена методической  
комиссией \_\_\_\_\_ факультета  
Протокол № 6 от 21 04 2021 г.

Председатель методической комиссии \_\_\_\_\_

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры гуманитарно-правовые дисциплины

подпись

расшифровка

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры гуманитарно-правовые дисциплины

подпись

расшифровка

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры гуманитарно-правовые дисциплины

подпись

расшифровка

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры гуманитарно-правовые дисциплины

подпись

расшифровка

### 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью изучения дисциплины «Легкая атлетика» является формирование физической культуры личности и способность направленного использования разнообразных средств физической культуры, специфики дисциплины "Легкая атлетика" для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основные задачи дисциплины:

- 1) понимание социальной роли дисциплины "Легкая атлетика" в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- 2) знание научно-биологических и практических основ дисциплины "Легкая атлетика" и здорового образа жизни;
- 3) формирование мотивационно-ценностного отношения к дисциплине "Легкая атлетика", установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями по дисциплине "Легкая атлетика", умений и навыков научно-методических в области легкой атлетике;
- 4) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в дисциплине "Легкая атлетика";
- 5) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- 6) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Цикл (раздел) ОП:

#### 2.1 Входной уровень знаний:

2.1.1 Входной уровень знаний, умений, опыта деятельности, требуемых для изучения дисциплины(модуля), определяется федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (утвержден приказом Минобнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 31.12.2015)).

2.1.2

#### 2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

2.2.1 Бадминтон

2.2.2 Баскетбол

2.2.3 Борьба

2.2.4 Волейбол

2.2.5 Конный спорт

2.2.6 Настольный теннис

2.2.7 Скалолазание

2.2.8 Физическая культура и спорт

2.2.9 Шахматы

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни**

**Знать:**

Уровень 1 пути и средства профессионального самосовершенствования: профессиональные форумы, конференции, семинары, тренинги;

Уровень 2 систему категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления

Уровень 3 содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности.

Уровень 4

Уровень 5

Уровень 6

Уровень 7

**Уметь:**

Уровень 1 анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств

Уровень 2 планировать цели и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения; осуществления деятельности

Уровень 3	самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности
Уровень 4	
Уровень 5	
Уровень 6	
Уровень 7	
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	навыками организации самообразования, технологиями приобретения, использования и обновления социально-культурных, психологических, профессиональных знаний
Уровень 2	приемами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний при выполнении профессиональной деятельности
Уровень 3	технологиями организации процесса самообразования; приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности
Уровень 4	
Уровень 5	
Уровень 6	
Уровень 7	
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение ФК в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности
Уровень 2	роль физической культуры в формировании здоровья человека, основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами Ф
Уровень 3	теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей
Уровень 4	
Уровень 5	
Уровень 6	
Уровень 7	
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности
Уровень 2	выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств в зависимости от физической подготовленности
Уровень 3	разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности и проводить с группой занимающихся; оздоровительную программу для себя, комплексы ППФК с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности
Уровень 4	
Уровень 5	
Уровень 6	
Уровень 7	
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	техникой выполнения контрольных упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека для обеспечения социальной и профессиональной деятельности
Уровень 2	навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности
Уровень 3	простейшими приемами самомассажа и релаксации
Уровень 4	
Уровень 5	
Уровень 6	
Уровень 7	

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>							
3.1.1	- пути и средства профессионального самосовершенствования: профессиональные форумы, конференции, семинары, тренинги;							
3.1.2	- систему категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления;							
3.1.3	- содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности.							
3.1.4	- роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение ФК в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;							
3.1.5	- роль физической культуры в формировании здоровья человека, основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами ФК;							
3.1.6	- теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей.							
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>							
3.2.1	- анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств;							
3.2.2	- планировать цели и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения; осуществления деятельности;							
3.2.3	- самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности.							
3.2.4	- выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;							
3.2.5	- выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств в зависимости от физической подготовленности;							
3.2.6	- разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности и проводить с группой занимающихся; оздоровительную программу для себя, комплексы ППФК с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности							
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>							
3.3.1	- навыками организации самообразования, технологиями приобретения, использования и обновления социально-культурных, психологических, профессиональных знаний;							
3.3.2	- приемами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний при выполнении профессиональной деятельности;							
3.3.3	- технологиями организации процесса самообразования; приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности.							
3.3.4	- техникой выполнения контрольных упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека для обеспечения социальной и профессиональной деятельности;							
3.3.5	- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности;							
3.3.6	- простейшими приемами самомассажа и релаксации.							
3.3.7								
<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>								
Код зан.	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Уровень сформ-ти комп.	Акт. и инт. формы обуч-я.	Литература	Формы контроля
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>							

1.1	Основы техники бега на короткие дистанции. Тестовый норматив бег с высокого старта 30 м. /Сем зан/	1	4	УК-6 УК-7	31,В1,У1	4	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
1.2	Развитие специальной гибкости /Сем зан/	1	2	УК-6 УК-7	31,В1,У1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
<b>Раздел 2. Многоборная подготовка</b>								
2.1	Обучение (совершенствование)технике спортивной ходьбы /Сем зан/	1	6	УК-6 УК-7	31,В1,У1	6	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	тест, собеседов ание
2.2	Обучение (совершенствование) технике бега на средние дистанции. Развитие общей выносливости /Сем зан/	1	4	УК-6 УК-7	31,В1,У1	4	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание

2.3	Обучение (совершенствование) технике кроссового бега. Развитие общей выносливости. Основы техники бега на длинные дистанции /Сем зан/	1	8	УК-6 УК-7	31,В1,У1	8	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
2.4	Обучение (совершенствование) технике эстафетного бега /Сем зан/	1	8	УК-6 УК-7	31,В1,У1	8	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
2.5	Техника выполнения специальных беговых упражнений. развитие гибкости /Сем зан/	1	2	УК-6 УК-7	Э1,В1,У1	2	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
2.6	Обучение (совершенствование) технике бега на короткие дистанции /Сем зан/	1	8	УК-6 УК-7	31,В1,У1	8	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание



2.7	Обучение (совершенствование) технике прыжков в длину с места /Сем зан/	1	8	УК-6 УК-7	31,В1,У1	8	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
2.8	Обучение технике оздоровительного бега /Сем зан/	1	6	УК-6 УК-7	31,В1,У1	6	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
2.9	Техника выполнения упражнения челночный бег 4x10м. /Сем зан/	1	2	УК-6 УК-7	31,В1,У1	2	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э4	Тест, собеседов ание
2.10	Техника выполнения упражнения челночный бег 10x10м. /Сем зан/	1	2	УК-6 УК-7	31,В1,У1	2	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э4	Тест, собеседов ание

2.11	Обучение (совершенствование) технике метания гранаты /Сем зан/	1	4	УК-6 УК-7	31,В1,У1	4	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
2.12	Техника выполнения контрольных нормативов /Сем зан/	1	2	УК-6 УК-7	31,В1,У1	2	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э4	Тест, собеседов ание
<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>								
3.1	Основы техники бега на короткие дистанции. Тестовый норматив бег с высокого старта 30 м. Развитие специальной гибкости /Сем зан/	2	2	УК-6 УК-7	31,В1,У1, 32,В2,У2, 33,В3,У3	2	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
<b>Раздел 4. Многоборная подготовка</b>								
4.1	Обучение (совершенствование)технике спортивной ходьбы. Техника выполнения специальных беговых упражнений. Развитие гибкости. /Сем зан/	2	10	УК-6 УК-7	31,В1,У1, 32,В2,У2, 33,В3,У3	10	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание

4.2	Обучение (совершенствование) технике бега на средние дистанции. Развитие общей выносливости. /Сем зан/	2	10	УК-6 УК-7	31,В1,У1, 32,В2,У2, 33,В3,У3	10	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
4.3	Обучение (совершенствование) технике кроссового бега. Развитие общей выносливости. Основы техники бега на длинные дистанции /Сем зан/	2	10	УК-6 УК-7	31,В1,У1, 32,В2,У2, 33,В3,У3	10	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
4.4	Обучение (совершенствование) технике эстафетного бега. Совершенствование скоростной выносливости /Сем зан/	2	8	УК-6 УК-7	31,В1,У1, 32,В2,У2, 33,В3,У3	8	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
4.5	Обучение (совершенствование) технике бега на короткие дистанции. Техника выполнения специальных беговых упражнений. Развитие гибкости. техника выполнения упражнений 4x10м и 10x10м /Сем зан/	2	8	УК-6 УК-7	31,В1,У1, 32,В2,У2, 33,В3,У3	8	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание

4.6	Обучение (совершенствование) технике прыжков в длину с места /Сем зан/	2	8	УК-6 УК-7	31,В1,У1, 32,В2,У2, 33,В3,У3	8	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
4.7	Обучение (совершенствование)технике оздоровительного бега /Сем зан/	2	4	УК-6 УК-7	31,В1,У1, 32,В2,У2, 33,В3,У3	4	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
4.8	Обучение (совершенствование) технике метания гранаты /Сем зан/	2	4	УК-6 УК-7	31,В1,У1, 32,В2,У2, 33,В3,У3	4	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
4.9	Совершенствование техники выполнения контрольных нормативов /Сем зан/	2	2	УК-6 УК-7	31,В1,У1, 32,В2,У2, 33,В3,У3	2	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>								

5.1	Основы техники бега на короткие дистанции. Тестовый норматив бег с высокого старта 30 м. Развитие специальной гибкости /Сем зан/	3	2	УК-6 УК-7	31,В1,У1, 32,В2,У2, 33,В3,У3	2	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
<b>Раздел 6. Многоборная подготовка</b>								
6.1	Обучение (совершенствование)технике спортивной ходьбы. Техника выполнения специальных беговых упражнений. Развитие гибкости. /Сем зан/	3	10	УК-6 УК-7	31,В1,У1, 32,В2,У2, 33,В3,У3	10	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
6.2	Обучение (совершенствование) технике бега на средние дистанции. Развитие общей выносливости. /Сем зан/	3	8	УК-6 УК-7	31,В1,У1, 32,В2,У2, 33,В3,У3	8	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
6.3	Обучение (совершенствование) технике кроссового бега. Развитие общей выносливости. Техника выполнения специальных беговых упражнений. Развитие гибкости. /Сем зан/	3	8	УК-6 УК-7	31,В1,У1, 32,В2,У2, 33,В3,У3	8	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание

6.4	Обучение (совершенствование) технике эстафетного бега. Совершенствование скоростной выносливости /Сем зан/	3	10	УК-6 УК-7	31,В1,У1, 32,В2,У2, 33,В3,У3	10	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседование
6.5	Обучение (совершенствование) технике бега на короткие дистанции. Совершенствование техники выполнения упражнения челночный бег 4х10м. и 10х10м /Сем зан/	3	10	УК-6 УК-7	31,В1,У1, 32,В2,У2, 33,В3,У3	10	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседование
6.6	Обучение (совершенствование) технике прыжков в длину с места /Сем зан/	3	6	УК-6 УК-7	31,В1,У1, 32,В2,У2, 33,В3,У3	6	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседование
6.7	Обучение (совершенствование)технике оздоровительного бега /Сем зан/	3	6	УК-6 УК-7	31,В1,У1, 32,В2,У2, 33,В3,У3	6	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседование

6.8	Обучение (совершенствование) технике метания гранаты /Сем зан/	3	4	УК-6 УК-7	31,В1,У1, 32,В2,У2, 33,В3,У3	4	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
6.9	Совершенствование техники выполнения контрольных нормативов /Сем зан/	3	2	УК-6 УК-7	31,В1,У1, 32,В2,У2, 33,В3,У3	2	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>								
7.1	Основы техники бега на короткие дистанции. Тестовый норматив бег с высокого старта 30 м. Развитие специальной гибкости /Сем зан/	4	2	УК-6 УК-7	31,В1,У1, 32,В2,У2, 33,В3,У3	2	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
<b>Раздел 8. Многоборная подготовка</b>								
8.1	Обучение (совершенствование)технике спортивной ходьбы. Техника выполнения специальных беговых упражнений. Развитие гибкости. /Сем зан/	4	12	УК-6 УК-7	31,В1,У1, 32,В2,У2, 33,В3,У3	12	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание

8.2	Обучение (совершенствование) технике бега на средние дистанции. Техника выполнения специальных беговых упражнений. Развитие гибкости. /Сем зан/	4	10	УК-6 УК-7	31,В1,У1, 32,В2,У2, 33,В3,У3	10	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
8.3	Обучение (совершенствование) технике кроссового бега. Техника выполнения специальных беговых упражнений. Развитие гибкости. /Сем зан/	4	8	УК-6 УК-7	31,В1,У1, 32,В2,У2, 33,В3,У3	8	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
8.4	Обучение (совершенствование) технике эстафетного бега. Совершенствование скоростной выносливости /Сем зан/	4	10	УК-6 УК-7	31,В1,У1, 32,В2,У2, 33,В3,У3	10	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
8.5	Обучение (совершенствование) технике бега на короткие дистанции. Совершенствование выполнения упражнений челночный бег 4х10м. и 10х10м. Развитие специальной гибкости /Сем зан/	4	8	УК-6 УК-7	31,В1,У1, 32,В2,У2, 33,В3,У3	8	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание



8.6	Обучение (совершенствование) техники прыжков в длину с места /Сем зан/	4	8	УК-6 УК-7	31,В1,У1, 32,В2,У2, 33,В3,У3	8	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
8.7	Обучение (совершенствование) технике метания гранаты /Сем зан/	4	4	УК-6 УК-7	31,В1,У1, 32,В2,У2, 33,В3,У3	4	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
8.8	Совершенствование техники выполнения контрольных нормативов /Сем зан/	4	4	УК-6 УК-7	31,В1,У1, 32,В2,У2, 33,В3,У3	4	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
	<b>Раздел 9. легкая атлетика</b>							
9.1	Основы техники бега на короткие дистанции. Тестовый норматив бег с высокого старта 30 м. Развитие специальной гибкости /Сем зан/	5	2	УК-6 УК-7	31,В1,У1, 32,В2,У2, 33,В3,У3	2	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
	<b>Раздел 10. Многоборная подготовка</b>							

10.1	Обучение (совершенствование)технике спортивной ходьбы. Техника выполнения специальных беговых упражнений. Развитие гибкости. /Сем зан/	5	6	УК-6 УК-7	31,В1,У1, 32,В2,У2, 33,В3,У3	6	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
10.2	Обучение (совершенствование) технике бега на средние дистанции. Техника выполнения специальных беговых упражнений. Развитие гибкости. /Сем зан/	5	12	УК-6 УК-7	31,В1,У1, 32,В2,У2, 33,В3,У3	12	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э4	Тест, собеседов ание
10.3	Обучение (совершенствование) технике кроссового бега. Техника выполнения специальных беговых упражнений. Развитие гибкости. /Сем зан/	5	10	УК-6 УК-7	31,В1,У1, 32,В2,У2, 33,В3,У3	10	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
10.4	Обучение (совершенствование) технике эстафетного бега. Совершенствование скоростной выносливости /Сем зан/	5	8	УК-6 УК-7	31,В1,У1, 32,В2,У2, 33,В3,У3	8	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание

10.5	Обучение (совершенствование) технике бега на короткие дистанции. Совершенствование выполнения упражнений челночный бег 4х10м. и 10х10м. Развитие специальной гибкости /Сем зан/	5	8	УК-6 УК-7	31,В1,У1, 32,В2,У2, 33,В3,У3	8	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
10.6	Обучение (совершенствование) технике прыжков в длину с места /Сем зан/	5	6	УК-6 УК-7	31,В1,У1, 32,В2,У2, 33,В3,У3	6	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
10.7	Обучение (совершенствование)технике оздоровительного бега /Сем зан/	5	6	УК-6 УК-7	31,В1,У1, 32,В2,У2, 33,В3,У3	6	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
10.8	Обучение (совершенствование) технике метания гранаты /Сем зан/	5	4	УК-6 УК-7	31,В1,У1, 32,В2,У2, 33,В3,У3	4	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание

10.9	Совершенствование техники выполнения контрольных нормативов /Сем зан/	5	2	УК-6 УК-7	31,В1,У1, 32,В2,У2, 33,В3,У3	2	Л1.2 Л1.3Л2. 1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
------	---	---	---	-----------	------------------------------------	---	---	----------------------------

### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Комплект вопросов для собеседования для медицинской группы

1 курс 1 семестр.

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры.
2. Основные понятия физической культуры:  
а) физическое воспитание; б) физическое развитие; в) физическая подготовленность; г) психофизическая совершенствование; д) физическое совершенствование; е) профессионально-прикладная подготовка.
3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
4. Правовые основы физической культуры.
5. Физическая культура как учебная дисциплина в вузе.
6. Распределение студентов по учебным отделениям.
7. Требования к студентам по дисциплине «Физическая культура».
8. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
9. Содержание учебных занятий по физической культуре (теоретический и практический контроль).
10. Учебный и внеучебный формы физического воспитания студентов.
11. Естественно-научные основы физической культуры и спорта.
12. Организм человека как единая система.
13. Объем вещества и энергии в организме человека.
14. Понятие об энергетическом балансе.
15. Гиподинамия и гипокинезия, их последствия.
16. Утомление и его виды.
17. Оценка утомления по субъективным показателям.
18. Опорно-двигательный аппарат, его функциональные изменения без достаточных движений и под воздействием физической культуры.
19. Сердечно-сосудистая система без достаточных движений и под воздействием физической культуры.
20. Дыхательная система без достаточных движений и под воздействием физической культуры.
21. Органы пищеварения и выделения, прием пищи при занятиях физической культурой.
22. Характеристика предстартового состояния, вработывания «мертвой точки», «второго дыхания».

1 курс 2 семестр.

1. Понятие «здоровья», его содержание и критерии.
2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие.
3. Режим труда и отдыха.
4. Место физической культуры в здоровом образе жизни.
5. Основы рационального питания.
6. Вес тела как показатель здоровья.
7. Элементы личной гигиены.
8. Гигиенические основы закаливания воздухом, водой, солнцем.
9. Вредные привычки и их влияние на здоровье.
10. Врачебный контроль как условие доступа к занятием физической культурой.
11. Задачи врачебно-педагогических наблюдений.
12. Причины травматизма на занятиях по физической культуре и их профилактика.
13. Отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и методика их проведения.
14. Самоконтроль, его цель и задачи.
15. Субъективные показатели самоконтроля и их характеристика.
16. Объективные показатели самоконтроля и их характеристика.
17. Самоконтроль за функциональным состоянием по показателям ЧСС.
18. Методика самоконтроля по показателям ортостатических проб.
19. Проба Штанге.
20. Проба Генчи.
21. Дневник самоконтроля.

## 2 курс 3 семестр.

1. Психофизиологические особенности труда студентов.
2. Изменения состояния организма студентов под влиянием условий обучения.
3. Особенности бюджета времени студентов.
4. Изменения работоспособности в течение рабочего дня.
5. Изменения работоспособности в течение учебной недели.
6. Изменения работоспособности в течение учебного года.
7. Основные условия продуктивности учебной работы.
8. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии.
9. Характеристика «малых форм» физической культуры и их использование в режиме труда студентов.
10. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов.
11. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
12. Специальная физическая подготовка.
13. Методические принципы физического воспитания.
14. Методы физического воспитания.
15. Методы регламентированного управления.
16. Игровой метод.
17. Соревновательный метод.
18. Использование словесных методов.
19. Этапы обучения движения.
20. Общие положения воспитания физических качеств.
21. Воспитание силы.
22. Воспитание быстроты.
23. Воспитание выносливости.
24. Воспитание гибкости, ловкости.
25. Интенсивность физических нагрузок.

## 2 курс 4 семестр.

1. Классификация видов легкой атлетике, развитие видов.
2. История развития легкой атлетике России и закономерности улучшения спортивных результатов.
3. Легкая атлетика в системе высших учебных заведениях
4. Содержание и задачи курса легкой атлетике и основные требования, предъявляемые к студентам.
5. Виды прыжков и их эволюции. Фазы прыжков. Задачи прыжков и их фаз. Их сходство и отличия в разных видах прыжков.
6. Биометрические характеристики технике прыжков (сложение скоростей, углы отталкивания и вылета, начальная скорость, траектория движения ОЦТ)
7. Детали технике движений и различных прыжках и их подчиненность.
8. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
9. Методика обучения технике метания мяча с места.
10. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
11. Методика обучения технике высокого и низкого старта.
12. Методика обучения технике эстафетного бега.
13. Методика обучения технике передачи эстафетной палочки.
14. Методика обучения технике старта на этапах эстафетного бега.
15. Методика обучения технике в 20-метровом коридоре на максимальной скорости.
16. Методика обучения технике на средние и длинные дистанции.
17. Методика обучения технике бега по прямой и повороту.
18. Методика обучения технике высокого старта и стартовому ускорению.
19. Методика обучения технике финиширования.
20. Методика обучения технике толкания ядра.
21. Методика обучения технике держания и выбрасывания ядра.
22. Методика обучения технике выталкиванию ядра с места.
23. Методика обучения технике скачка при толкании ядра.
24. Методика обучения технике толкания ядра с поворота.
25. Особенности занятий для женщин.
26. Планирование занятий по легкой атлетике.
27. Пульсовой режим при занятиях легкой атлетикой.
28. Определение понятия «Спорт».
29. Массовый спорт, его цели и задачи.
30. Студенческий спорт, его организационные особенности.
31. Спорт в высшем учебном заведении.
32. Особенности организации учебных занятий в спортивном отделении.
33. Спортивные студенческие соревнования.
34. Единая спортивная классификация.
35. Студенческие спортивные соревнования.
36. Общественные спортивные студенческие организации.
37. Индивидуальный выбор видов спорта.
38. Краткая характеристика видов спорта, развивающих выносливость, силу, ловкость.

## 3 курс 5 семестр.

1. Цели и задачи физкультурно-спортивной деятельности в вузе.
2. Как формируют потребности у студентов к занятиям физкультурно-спортивной деятельности.
3. Спортивный клуб и его задачи.
4. Роль администрации в развитии физкультурно-спортивной деятельности.
5. Организация учебно-тренировочных занятий в вузе.
6. Планирование массовых спортивных мероприятий.
7. Студенческий физкультурный актив и его задачи.
8. Пропаганда физической культуры и спорта в вузе.
9. В чем заключается необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
10. Цель и задачи ППФП.
11. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
12. Факторы, обеспечивающие профессиональную работоспособность.
13. Методика учебных и внеучебных занятий со студентами по ППФП.
14. Методика развития и совершенствования личностных качеств будущего специалиста с помощью физических упражнений.
15. Охарактеризуйте понятия: двигательная привычка, двигательные умения.
16. Двигательный навык и этапы его формирования.
17. Назовите педагогические принципы, которые необходимо соблюдать при совершенствовании двигательного навыка.
18. Методика овладения техникой и составление программы оздоровительных занятий бегом.
19. Методика овладения техникой и составление программы оздоровительных занятий плаванием.
20. Методика овладения техникой и составление программы оздоровительных занятий ходьбой на лыжах.
21. Этапы самостоятельных занятий оздоровительным бегом для студентов специальной группы.
22. Этапы самостоятельных занятий оздоровительным бегом для студентов подготовительной группы.
23. Этапы самостоятельных занятий оздоровительным бегом для студентов основной группы.

#### Комплект вопросов для собеседования для основной группы

##### 1 курс 1 семестр

1. Классификация легкоатлетических упражнений.
2. Итоги выступления сборной России по легкой атлетике на 30-х Олимпийских играх (Лондон 2012).
3. Возникновение и развитие легкой атлетики.
4. Техника, методика обучения и исправления ошибок в беге на короткие дистанции.
5. Судейство соревнований на старте.
6. Развитие легкой атлетики в дореволюционной России.
7. Техника, методика обучения и исправления ошибок в спортивной ходьбе.
8. Тренированность, «спортивная форма», перетренированность, средства ее предупреждения.
9. Развитие легкой атлетики в Советском Союзе.
10. Техника, методика обучения и исправления ошибок в эстафетном беге.
11. Судейство соревнований по прыжкам в высоту.
12. Техника, методика обучения и исправление ошибок в прыжках в длину с места.
13. Судейство соревнований по прыжкам в длину с разбега.
14. Техника, методика обучения и исправление ошибок в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
15. Обязанности и судейство соревнований судьями на дистанции.
16. Техника, методика обучения и исправление ошибок в прыжках в длину с разбега способом «ножницы».

##### 1 курса 2 семестр

1. Обязанности и права участников соревнований по легкой атлетике.
2. Российские легкоатлеты на Олимпийских играх и на чемпионатах Мира, кубках Мира
3. Техника, методика обучения и исправление ошибок в прыжках в длину способом «прогнувшись».
4. Основы техники спортивной ходьбы. Факторы, определяющие результат, фазы и их характеристики.
5. Основы техники легкоатлетических прыжков. Факторы, определяющие результат, фазы и их характеристика.
6. Основы техники бега. Факторы, определяющие результат, фазы и их характеристики.
7. Итоги выступления российских легкоатлетов на 16-м чемпионате мира (Москва, 2018).
8. Внеучебная работа по легкой атлетике в высшей школе.
9. Современное состояние легкоатлетического спорта в России, основные проблемы и задачи.
10. Развитие легкой атлетики в Кузбассе.
- 11.
12. Техника, методика обучения и исправления ошибок в метании малого мяча способом из-за головы через плечо.
11. Легкая атлетика в школьной программе по физической культуре.
12. Положение о проведении соревнований.
13. Обучение легкоатлетическим упражнениям - как педагогический процесс.
14. Особенности, цели и задачи процесса. Принципы, средства и методы обучения л/а упражнениям..
15. Техника, методика обучения и исправление ошибок в прыжках в высоту способом «перешагивание».

##### 2курс 3 семестр

1. Урок по легкой атлетике как основная форма занятий. Задачи, структура и содержание урока.

2. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике. Особенности, цели и задачи процесса. Принципы, средства и методы подготовки легкоатлетов.
3. Техника, методика обучения и исправление ошибок в прыжках в высоту способом «перекидной».
4. Судейство соревнований на финише.
5. Виды спортивной подготовки и их характеристика.
6. Техника, методика обучения и исправление ошибок в прыжках в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».
7. Спортивная форма участников на соревнованиях по легкой атлетике.
8. Виды соревнований. Организация проведения соревнования по легкой атлетике.
9. Судейство соревнований по эстафетному бегу.
10. Основы техники легкоатлетических метаний. Факторы, определяющие результат, фазы метаний и их характеристика.
11. Особенности судейства соревнований по многоборьям.
12. Судейство соревнований по спортивной ходьбе и бегу.
13. Судейская коллегия на соревнованиях по легкой атлетике.
14. Основы многолетней подготовки, этапы подготовки, их характеристики
15. Легкая атлетика в спортивно-оздоровительном лагере.
16. Эволюция техники легкоатлетических упражнений.

## 2 курс 4 семестр

1. Главный секретарь на соревнованиях по легкой атлетике.
2. Методика отбора для занятий легкоатлетическими упражнениями.
3. Комендант на соревнованиях по легкой атлетике.
4. Методика развития быстроты у легкоатлетов различной специализации.
5. Методика развития ловкости у легкоатлетов различной специализации.
6. Методика развития гибкости у легкоатлетов различной специализации.
7. Методика развития силы у легкоатлетов различной специализации.
8. Методика развития выносливости у легкоатлетов различной специализации.
9. Особенности подготовки юных спортсменов в различных видах легкой атлетики.
10. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, спортивному оборудованию и инвентарю на занятиях по легкой атлетике.
11. Техника безопасности на занятиях различными видами легкой атлетики.
12. Организация, планирование и учет учебной работы по легкой атлетике.
13. Документация на соревнованиях по легкой атлетике.
14. Особенности соревнований по легкой атлетике в закрытых помещениях.
15. Техника, методика обучения и исправление ошибок в беге на средние дистанции.
16. Спортивные сооружения для занятий легкой атлетикой. Беговая дорожка, сектора для прыжков и метаний (типы, конструкции, методика разбивки площадок).

## 3курс 5 семестр

1. Основные этапы исторического развития легкой атлетики.
2. Место легкой атлетики в системе физической культуры.
3. Классификация видов легкой атлетики.
4. Техника бега на коротких дистанциях. Значение старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.
5. Техника прыжка в длину «согнув ноги». Значение разбега, отталкивания, полетной фазы и приземления.
6. Техника прыжка в высоту «перешагиванием». Значение разбега, отталкивания и полетной фазы.
7. Техника метания мяча и гранаты. Значение разбега, предбросковых шагов и финального усилия.
8. Техника эстафетного бега 4x100м. Последовательность обучения. Основные правила соревнования.
9. Техника челночного бега. Применение челночного бега на уроках в школе.
10. Организация и содержание уроков по легкой атлетике в школе.
11. Организация занятия по обучению техники бега.
12. Организация занятия по обучению техники прыжка в длину с разбега.
13. Организация занятия по обучению техники высокого и низкого страта.
14. Организация занятия по обучению прыжку в высоту способом «перешагивание».
15. Организация занятия по обучению метанию мяча (гранаты). Организация метания в цель и на дальность.

## Обеспечение безопасности.

16. Тесты, выявляющие уровень развития быстроты и быстрой силы. Их значение в спортивной и школьной практике. Методика проведения.

## 3 курс 6 семестр

1. Тесты, выявляющие уровень развития общей выносливости, скоростной выносливости. Методика проведения.
2. Упражнения для подготовки прыгунов в длину и высоту. Развитие прыгучести.
3. Упражнения для подготовки метателей гранаты. Их связь с техникой броска.
4. Развитие общей выносливости на занятиях. Обучение равномерному темпу бега. Пульсовой контроль.
5. Применение переменного, повторного и интервального методов тренировки при подготовке бегунов на средние дистанции. Длина и количество рабочих отрезков, скорость бега, интервалы и характер отдыха. Пульсовой контроль.
6. Использование элементов круговой тренировки на занятиях. Определение направленности, количества станций, соотношение времени нагрузки и отдыха.
7. Оборудование и разметка сектора по метанию мяча и гранаты. Правила соревнований, ведение протокола. Определение личных мест участников при равенстве их результатов.
8. Оборудование и разметка сектора по прыжкам в длину. Правила соревнований, ведение протокола. Определение личных мест участников при равенстве их результатов.

9. Оборудование и разметка сектора по прыжкам в высоту. Правила соревнований, ведение протокола. Определение личных мест участников при равенстве их результатов.
10. Правила соревнований в беге 100 и 200 метров. Обязанности стартера и судей на финише.
11. Правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции, кроссу. Определение времени и мест участников при ручном хронометраже.
12. Определение командных мест в соревнованиях: а) с помощью специальных таблиц; б) по сумме времени, результатов; в) путем суммирования мест, занятых зачетными участниками.

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

### 6.1 Перечень программного обеспечения

Adobe Acrobat Reader DC  
 Apache OpenOffice 4.1.1.  
 Архиватор 7-zip  
 Офисный пакет LibreOffice  
 Браузер Mozilla Firefox

### 6.2 Перечень информационных справочных систем

Справочно-правовая система "Консультант Плюс"  
 ЭБС "Земля знаний"

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер ауд.	Назначение	Оборудование и ПО	Вид занятия
1234	Спортивный зал	Спортивный инвентарь: мяч волейбольный – 4 шт., мяч баскетбольный – 4 шт., мяч футбольный – 7 шт., сетка для мини футбола – 1 шт., сетка баскетбольная – 1 шт., сетка волейбольная – 3 шт., ворота для мини футбола – 2 шт., щит баскетбольный – 2 шт., сетка ограждения – 1 шт., кольцо баскетбольное – 2 шт., ферма баскетбольная игровая – 2 шт., ботинки лыжные – 4 шт., палки лыжные пар – 25 шт., лыжи пластиковые – 27 шт., лыжи прогулочные – 25 шт., крепление для лыж – 25 шт.; Спортивное оборудование: брусья-турник навесные на шведскую стенку – 1 шт., палка гимнастическая – 2 шт., коврик гимнастический – 1 шт., утяжелители – 6 шт., скакалка резиновая – 9 шт., доска наклонная навесная – 1 шт., обруч – 2 шт., штанга – 1 шт., гантели – 1 шт., коврик туристический – 1 шт., секундомер – 3 шт., шахматы – 3 шт., часы шахматные – 1 шт., шашки – 1 шт., набор бадминтона – 4 шт., ракетка для бадминтона – 1 шт., сетка бадминтона – 1 шт., набор настольного тенниса – 1 шт., стол теннисный – 1 шт., весы – 1 шт., скамейка атлетическая – 1 шт., шведская стенка – 12 шт., стол для армрестлинга – 1 шт., ботинки беговые ATOMIC ASHERA – 1 шт., диск "Здоровье" JOEREX – 2 шт., тренажер "Геркулес" – 1 шт., тренажер Weider – 1 шт., учебно-наглядные материалы	
1008	Тренажерный зал	Стол преподавателя – 1 шт., стулья – 2 шт., спортивный инвентарь: дартс - 2 шт., набор дротиков - 3 шт., оградительный барьер - 8 шт., ракетка для настольного тенниса - 4 шт., сетка для настольного тенниса - 2 шт., стол теннисный - 3 шт., тренажер "Геркулес" - 1 шт., штанга - 1 шт., стол для армрестлинга - 1 шт., гантели - 24 шт., шахматы - 6 компл., доска шахматная - 5 шт., шашки пластмассовые - 5 компл., шахматы с доской - 5 компл.	

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 8.1. Рекомендуемая литература

#### 8.1.1. Основная литература

Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
---------------------	----------	-------------------



	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Филипова Ю.С.	Физическая культура: учебно-методическое пособие	М.:ИНФРА-М, 2020
Л1.2	Блинков, С. Н.	Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие	Самара : СамГАУ, 2018
Л1.3	Каткова А.М.	Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие	Москва: МПГУ, 2018
<b>8.1.2. Дополнительная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Никитин В.И.	Введение в легкую атлетику	УрГПУ, 2016
Л2.2	Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова.	Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие	Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014
Л2.3	Джалилов А. А., Назаренко Н. Н.	Теория и методика обучения базовым видам спорта (на примере легкой атлетики)	Тольяттинский государственный университет, 2016
Л2.4	Панова О.С., Чемов В.В.	Теоретико–методические основы преподавания дисциплины «теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)»	Волгоградская государственная академия физической культуры, 2015
Л2.5	Маркин ЭВ Парфенов АС	Организационно-педагогические условия реализации адаптированного содержания программы по физической культуре для студентов с низким уровнем физической подготовки / учебное пособие	ФГБОУ ВПО «Орел ГАУ», 2013
Л2.6	Артамонова Т В	Развитие физических качеств у юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки / учебное пособие	Волгоград, ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2016
Л2.7	Шатунов Д. А.	Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: Учебно-методическое пособие	Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2020
Л2.8	В. И. Никитин	Введение в легкую атлетику : учебно-методическое пособие	Екатеринбург : УрГПУ, 2016
Л2.9	Сидорова, Е. Н	Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие	Краснояр.:СФУ, 2016
Л2.10	Забелина, Л. Г.	Легкая атлетика	Новосибирск : НГТУ, , 2010
<b>8.1.3. Материалы, разработанные ППС кафедры</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Чалкова Татьяна Сергеевна	Физическая культура. Основные принципы рационального питания [Электронный ресурс]: электронное учебное пособие	Кемеровский ГСХИ – Кемерово, 2017
Л3.2	Л.В. Куркина, Н.А. Сидорова, Г.Ю. Аникин, Д.С. Ишков, Т.С. Чалкова	Элективные курсы по физической культуре и спорту : методические указания по изучению дисциплины и выполнению самостоятельной работы для студентов [Электронный ресурс]	Кемеровский ГСХИ. - Кемерово, 2018
Л3.3	Л. В. Куркина	Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: электронные методические указания по изучению дисциплины и выполнению самостоятельной работы	Кемеровский ГСХИ. – Кемерово, 2019
<b>8.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>			
Э1	Электронная информационно-образовательная среда (Система электронного обучения)		
Э2	Электронная информационно-образовательная среда (Электронно-библиотечная система "Земля Знаний")		
Э3	Электронно-библиотечная система "Знаниум"		
Э4	Электронно-библиотечная система "Лань"		

**9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Чалкова Татьяна Сергеевна Физическая культура. Основные принципы рационального питания [Электронный ресурс]: электронное учебное пособие / сост. Т. С. Чалкова; Кемеровский ГСХИ – Кемерово, 2017

Элективные курсы по физической культуре и спорту : методические указания по изучению дисциплины и выполнению самостоятельной работы для студентов [Электронный ресурс] / авторы сост. Л.В. Куркина, Н.А. Сидорова, Г.Ю. Аникин, Д.С. Ишков, Т.С. Чалкова, Кемеровский ГСХИ. - Кемерово, 2018 г.

Куркина Лариса Владимировна Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: электронные методические указания по изучению дисциплине и выполнению самостоятельной работы / сост. Л. В. Куркина; Кемеровский ГСХИ. – Кемерово, 2019.

