

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия»
кафедра Гуманитарно-правовые дисциплины

УТВЕРЖДАЮ

Декан

Стенина Н.А.

" 03 "



2019 г.

рабочая программа дисциплины (модуля)

Б.1.0 ЯВ. 01.02

Легкая атлетика

Учебный план z35.03.10-19-1АЛ01.plx
35.03.10 Ландшафтная архитектура
Квалификация **Бакалавр**
Форма обучения **заочная**
Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 328 Виды контроля на курсах:
зачет - 1, 2, 3
в том числе:
контактная работа 328
самостоятельная работа 0
часы на контроль

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		2		3		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Семинарские занятия	132	132	132	132	64	64	328	328
Итого ауд.	132	132	132	132	64	64	328	328
Контактная работа	132	132	132	132	64	64	328	328
Итого	132	132	132	132	64	64	328	328

Кемерово 2019 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 35.03.10 Ландшафтная архитектура (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 01.08.2017 г. № 736)

составлена на основании учебного плана:

35.03.10 Ландшафтная архитектура

утвержденного учёным советом вуза от 23.05.2019 протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

гуманитарно-правовые дисциплины


Протокол №1 от 2 сентября 2019 г.

Срок действия программы: 2019-2024 уч.г.

Зав. кафедрой  Бондарев Н.С.

Рабочая программа одобрена и утверждена методической комиссией ФМА факультета

Протокол № 1 от 02 09 2019 г.

Председатель методической комиссии 

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры гуманитарно-правовые дисциплины

Протокол № ___ от _____ 2020 г.

Зав. кафедрой гуманитарно-правовые дисциплины

подпись

расшифровка

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры гуманитарно-правовые дисциплины

Протокол № ___ от _____ 2021 г.

Зав. кафедрой гуманитарно-правовые дисциплины

подпись

расшифровка

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

Протокол № ___ от _____ 2022 г.

Зав. кафедрой 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

Протокол № ___ от _____ 2023 г.

Зав. кафедрой 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)).
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Физическая культура и спорт
2.2.2	Шахматы

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
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.
3.1.7	
3.2	Уметь:
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.
3.3	Владеть:
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.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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
	Раздел 1. Легкая атлетика							
1.1	Обучение (совершенствование) технике метания малого мяча /Сем зан/	1	6		31,В1,У1	6	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседование
1.2	Методика проведения подготовительной части занятия /Сем зан/	1	2		31,В1,У1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседование
	Раздел 2. Многоборная подготовка							

2.1	Обучение (совершенствование) технике легкоатлетического бега /Сем зан/	1	14		31,В1,У1	14	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
2.2	Обучение (совершенствование) технике спортивной ходьбы /Сем зан/	1	14		31,В1,У1	14	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
2.3	Обучение (совершенствование) технике кроссового бега /Сем зан/	1	10		31,В1,У1	10	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
2.4	Обучение (совершенствование) технике эстафетного бега /Сем зан/	1	16		31,В1,У1	16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание

2.5	Обучение (совершенствование) технике бега на короткие дистанции /Сем зан/	1	10		31,В1,У1	10	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседование
2.6	Обучение (совершенствование) технике прыжков в длину /Сем зан/	1	10		31,В1,У1	10	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседование
2.7	Совершенствование техники движений /Сем зан/	1	10		31,В1,У1	10	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседование
2.8	Обучение (совершенствование) технике толканию ядра /Сем зан/	1	12		31,В1,У1	12	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседование
	Раздел 3. Тренировочные занятия по легкой атлетике							

3.1	Проведения занятий по легкой атлетике /Сем зан/	1	8		31,В1,У1	8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
3.2	Разработка учебно-методических материалов по легкой атлетике /Сем зан/	1	4		31,В1,У1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
3.3	Виды и характер соревнований по легкой атлетике /Сем зан/	1	4		31,В1,У1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
3.4	Правила соревнований по спортивной ходьбе, беговым видам /Сем зан/	1	4		31,В1,У1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание

3.5	Правила соревнований по прыжкам в длину /Сем зан/	1	4		31,В1,У1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
3.6	Правила соревнований по толканию ядра /Сем зан/	1	4		31,В1,У1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
Раздел 4. Легкая атлетика								
4.1	Методика проведения подготовительной части занятия /Сем зан/	2	2		31,В1,У1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
Раздел 5. Многоборная подготовка								
5.1	Обучение (совершенствование) технике легкоатлетического бега /Сем зан/	2	14		31,В1,У1	14	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание

5.2	Обучение (совершенствование) технике кроссового бега /Сем зан/	2	16		31,В1,У1	16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседование
5.3	Обучение (совершенствование) технике спортивной ходьбы /Сем зан/	2	16		31,В1,У1	16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседование
5.4	Обучение (совершенствование) технике эстафетного бега /Сем зан/	2	14		31,В1,У1	14	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседование
5.5	Обучение (совершенствование) технике бега на короткие дистанции /Сем зан/	2	14		31,В1,У1	14	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседование

5.6	Обучение (совершенствование) технике прыжков в длину /Сем зан/	2	10		31,В1,У1	10	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседование
5.7	Обучение (совершенствование) технике метания малого мяча /Сем зан/	2	8		31,В1,У1	8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседование
5.8	Обучение (совершенствование) технике толканию ядра /Сем зан/	2	8		31,В1,У1	8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседование
5.9	Совершенствование техники движений /Сем зан/	2	4		31,В1,У1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседование
	Раздел 6. Тренировочные занятия по легкой атлетике							

6.1	Проведения занятий по легкой атлетике /Сем зан/	2	4		31,В1,У1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
6.2	Разработка учебно-методических материалов по легкой атлетике /Сем зан/	2	6		31,В1,У1	6	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
6.3	Виды и характер соревнований по легкой атлетике /Сем зан/	2	4		31,В1,У1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
6.4	Правила соревнований по спортивной ходьбе, беговым видам /Сем зан/	2	4		31,В1,У1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание

6.5	Правила соревнований по прыжкам в длину /Сем зан/	2	4		31,В1,У1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
6.6	Правила соревнований по толканию ядра /Сем зан/	2	4		31,В1,У1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
Раздел 7. Легкая атлетика								
7.1	Методика проведения подготовительной части занятия /Сем зан/	3	2		31,В1,У1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
Раздел 8. Многоборная подготовка								
8.1	Обучение (совершенствование) технике легкоатлетического бега /Сем зан/	3	4		31,В1,У1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание

8.2	Обучение (совершенствование) технике спортивной ходьбы /Сем зан/	3	4		31,В1,У1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
8.3	Обучение (совершенствование) технике кроссового бега /Сем зан/	3	4		31,В1,У1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
8.4	Обучение (совершенствование) технике эстафетного бега /Сем зан/	3	4		31,В1,У1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
8.5	Обучение (совершенствование) технике бега на короткие дистанции /Сем зан/	3	6		31,В1,У1	6	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание

8.6	Обучение (совершенствование) технике прыжков в длину /Сем зан/	3	6		31,В1,У1	6	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседование
8.7	Обучение (совершенствование) технике толканию ядра /Сем зан/	3	4		31,В1,У1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседование
8.8	Обучение (совершенствование) технике метания малого мяча /Сем зан/	3	4		31,В1,У1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседование
8.9	Совершенствование техники движений /Сем зан/	3	4		31,В1,У1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседование
	Раздел 9. Тренировочные занятия по легкой атлетике							

9.1	Проведения занятий по легкой атлетике /Сем зан/	3	4		31,В1,У1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
9.2	Разработка учебно-методических материалов по легкой атлетике /Сем зан/	3	4		31,В1,У1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
9.3	Виды и характер соревнований по легкой атлетике /Сем зан/	3	4		31,В1,У1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание
9.4	Правила соревнований по спортивной ходьбе, беговым видам /Сем зан/	3	4		31,В1,У1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседов ание

9.5	Правила соревнований по прыжкам в длину /Сем зан/	3	4		31,В1,У1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседо- вание
9.6	Правила соревнований по толканию ядра /Сем зан/	3	2		31,В1,У1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Тест, собеседо- вание

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 занятии 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. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.
3. Физическая культура личности студента.
4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
5. Профессиональная направленность физической культуры.
6. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
7. Основы организации физического воспитания в вузе.
8. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
9. Общее представление о строении тела человека.
10. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
11. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
12. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
13. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
14. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
15. Самооценка собственного здоровья.
16. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
17. Профилактика вредных привычек.
18. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
19. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
20. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
21. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
22. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
23. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

24. Специальная физическая подготовка.
25. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
1 курс 2 семестр.
26. Техническая подготовленность спортсмена.
27. Физическая подготовленность спортсмена.
28. Тактическая подготовленность спортсмена.
29. Психическая подготовленность спортсмена.
30. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
31. Интенсивность физических нагрузок.
32. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
33. Значение мышечной релаксации.
34. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
35. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
36. Формы занятий физическими упражнениями.
37. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
38. Общая и моторная плотность занятия.
39. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность
40. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
41. Формы самостоятельных занятий.
42. Содержание самостоятельных занятий.
43. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
44. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
43. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки
44. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закалывания.
45. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
2 курс 3 семестр.
46. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
47. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.
48. Особенности организации занятий в основном и спортивном отделении.
49. Специальные спортивно-технические зачетные требования и нормативы.
50. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. Студенческие спортивные соревнования.
51. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
52. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
53. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
54. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
55. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
56. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
57. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость; силу; скоростно-силовые качества и быстроту; гибкость; координацию движений (ловкость).
58. Краткая историческая справка избранного вида спорта (системе физических упражнений). Характеристика влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
2 курс 4 семестр.
59. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза.
60. Перспективное планирование подготовки.
61. Текущее и оперативное планирование подготовки.
62. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.
63. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
64. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта (системе физических упражнений) по годам (семестрам) обучения.
65. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.
66. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Использование информационных технологий в физической культуре.
67. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
68. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки

<p>физического развития и физической подготовленности.</p> <p>69. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.</p> <p>70. Дневник самоконтроля.</p> <p>71. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.</p> <p>72. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).</p> <p>73. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.</p> <p>3 курс 5 семестр.</p> <p>74. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.</p> <p>75. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.</p> <p>76. Методика оценки быстроты и гибкости.</p> <p>77. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.</p> <p>78. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.</p> <p>79. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.</p> <p>80. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.</p> <p>81. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.</p>
--

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	<p>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</p>	

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	Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В.	Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 050720 - Физическая культура	М.: Академия, 2009
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
8.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Филипова Ю.С.	Физическая культура: учебно-методическое пособие	М.: ИНФРА-М, 2020
Л2.2	Джалилов А. А., Назаренко Н. Н.	Теория и методика обучения базовым видам спорта (на примере легкой атлетики)	Тольяттинский государственный университет, 2016
Л2.3	Батырь И.Н., Чемов В.В.	Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)	Волгоградская государственная академия физической культуры, 2017
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	Никулина Ж В Ершов В Ю Михайлова Е А	Толкание ядра некоторые аспекты совершенствования учебно-тренировочного процесса Толкание ядра некоторые аспекты совершенствования учебно-тренировочного процесса	Великие Луки, ВЛФСК , 2012
Л2.6	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
Л2.7	Артамонова Т В	Развитие физических качеств у юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки / учебное пособие	Волгоград, ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2016
Л2.8	Шатунов Д. А.	. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: Учебно-методическое пособие	Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2020
8.1.3. Материалы, разработанные ППС кафедры			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Т. С. Чалкова	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
8.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"			
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.

