

Автономное образовательное учреждение  
высшего образования Ленинградской области  
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор ГИЭФПТ



В.Р. Ковалев

г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»  
(ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)**

Направление подготовки  
**38.03.04 – Государственное и муниципальное управление**  
(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) образовательной программы  
Государственное и муниципальное управление

Форма обучения  
очная

Гатчина  
2021

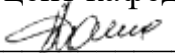
Рабочая программа по элективной дисциплине «Лёгкая атлетика» разработана на основе актуализированного Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее ФГОС ВО) по направлению подготовки 38.03.04 – Государственное и муниципальное управление

Уровень: бакалавриат

Организация-разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

Разработчик:

доцент кафедры физической культуры, почётный работник ВО

 /Паташова Лариса Александровна

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры «27» августа 2021 г. Протокол № 1.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой  / С.И. Дорохов  
Руководитель ОП  /Н.Н. Якимчук

## Содержание

	с.
1. Пояснительная записка.....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	5
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий .....	6
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) .....	14
7. Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....	16
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....	20
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	22
10. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	24
11. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	24
12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	25

## 1. Пояснительная записка

Элективная спортивная дисциплина «Лёгкая атлетика» в составе «элективных курсов по физической культуре и спорту» реализуется как показатель соответствия содержания и качества подготовки студентов требованиям федеральных государственных образовательных стандартов.

Значимость дисциплины в формировании профессиональной подготовленности студентов неоспорима, она важна как часть общей культуры, культуры физического здоровья, для формирования навыков двигательной деятельности в видах лёгкой атлетики, содействия обеспечению оптимального уровня физической подготовленности и функциональных ресурсов организма (развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых возможностей, эластических свойств мышц и связок, координационных характеристик и др.), как основы роста, физического развития, формирования функциональных ресурсов организма, являющихся так же ничем не заменимым и ничем не восполнимым фактором оптимизации состояния умственной и физической работоспособности, профилактики утомления при освоении образовательных программ в условиях высокотехнологичного образовательного процесса.

**Целью** изучения элективной спортивной дисциплины «Лёгкая атлетика» для студентов ГИЭФПТ является освоение навыков двигательной деятельности в видах легкоатлетических упражнений, методических основ тренировочного процесса, участие в соревновательной деятельности (студенческий спорт, массовый спорт, программа ВФСК ГТО), формирование резервных возможностей важнейших функциональных систем и способности направленного использования разнообразных средств лёгкой атлетики для реализации программы ППФП.

### **Задачи дисциплины:**

1. Понимать социальную роль физической культуры и спорта, спортивной подготовки в видах лёгкой атлетики для развития личности и подготовки её к профессиональной деятельности;
2. Знать естественно-биологические и научно-практические основы спортивной тренировки в избранном виде лёгкой атлетики, следовать принципам здорового образа жизни;
3. Формировать мотивационно-ценностное отношение к систематическим занятиям легкоатлетическими видами спортивной и оздоровительной тренировки, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, применять здоровье-поддерживающую технологию средствами лёгкой атлетики;
4. Овладеть системой практических умений и навыков легкоатлетических спортивных упражнений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и

совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

5. Обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии средствами спортивной тренировки в лёгкой атлетике

6. Приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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

Элективная дисциплина «Лёгкая атлетика» участвует в формировании следующей компетенции:

<b>Компетенции</b>	<b>Индикаторы</b>	<b>Дескрипторы</b>
-	-	-

## **3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» является элективной дисциплиной для подготовки студентов по направлению 38.03.04 – Государственное и муниципальное управление.

<b>Шифр компетенции</b>	<b>Предшествующие дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых осваивается компетенция</b>	<b>Дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых компетенция осваивается параллельно с изучаемой дисциплиной</b>	<b>Последующие дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых осваивается компетенция</b>
-	-	-	-

**4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость освоения учебной дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» составляет 328 академических часа.

Семестр		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	Всего ак. часов
Общая трудоемкость (всего ак.час.)		41	41	73	65	57	51	328
Контактная работа	Лекции							
	Практические занятия	38	38	64	56	48	42	286
Самостоятельная работа		3	3					6
Вид промежуточной аттестации (конт.раб./самост. раб.)	Зачет			0,25 / 8,75	0,25 / 8,75	0,25 / 8,75	0,25 / 8,75	36

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий**

№	Наименование раздела дисциплины (тема)	Трудоемкость					Содержание
		всего	Контактная работа			самост. работа	
			лекции	практич. занятия	лабор.занятия		
1 семестр							
1.	Теоретические , организационные , научно- методические основы элективной дисциплины «лёгкая атлетика»	2	-	2	-	3	Создание представления о естественно-биологических предпосылках и закономерностях влияния физической активности(естественных локомоций: ходьба, бег, прыжки, метания) и спортивной тренировки на рост, развитие, формирование

							<p>функциональных свойств важнейших систем организма, формирование физической работоспособности как основы здоровья, профессионального долголетия. Профилактика гипокинезии и гиподинамии как факторов снижения жизнеспособности организма, Квалиметрические критерии физической активности в суточном ритме, применение средств и методов лёгкой атлетики для формирования функционального резерва как основы устойчивого психофизического статуса. Техника безопасности и оказание первой помощи при травмах.</p>
2.	Лёгкая атлетика	18	-	18	-	-	<p>Освоение методических и практических основ индивидуальных занятий, техники спортивного упражнения в различных видах : ходьба, ходьба спортивная; бег на отрезках дистанции и преодоление соревновательного упражнения в беге на короткие, средние, длинные дистанции; эстафетный бег, фартлек на местности, бег с препятствиями (Стипель-чейз) Метания (граната, диск, толкание ядра...), Прыжки и прыжковые упражнения. Методика подготовки к проведению индивидуального занятия, спортивно-тренировочного в группе, предсоревновательная подготовка( применение ОРУ для вводной, подготовительной, специально-подготовительной, основной части занятия и предстартовая разминка, профилактика травм ОДА. Применение средств и методов легкоатлетической подготовки для формирования важнейших функциональных свойств и физических качеств: выносливости, скоростно-силовых, координационных, развития функциональных резервов. Освоение методов динамического контроля психо-физического</p>

							статуса на основе оценки результатов в соревнованиях ,программных тестах ГТО, с применением функциональных проб и др. Применение приемов самостраховки при занятиях спортом.
3.	Спортивные игры (баскетбол)	18	-	18	-	-	Создание представления о месте, инвентаре, правилах безопасного использования арсенала технических навыков и тактических действий в игре, знание и выполнение правил игры. Методика и практика разминки баскетболиста, подвижные игры подводящие к игре в баскетбол, особенности физической подготовки(общей, специальной, технической, психологической, тактической. Соревновательная практика(в учебной группе, внутривузовские соревнования и др.) Методика и практика спортивной тренировки баскетболиста., методика предупреждения травм, личный самоконтроль (экипировка, собранность, самодисциплина).Техника безопасности и оказание первой помощи при травмах, техника самостраховки.
Итого за 1 семестр		41	-	38	-	3	
2 семестр							
1.	Легкая атлетика	41	-	38	-	3	Совершенствование техники л/атлетических упражнений. Подводящие, Специально-подготовительные и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Совершенствование техники движений рук, ног. Тренировка в беге на короткие дистанции с разной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

							Обучение тактике прохождения дистанции. Методы воспитания выносливости: переменный темп, бег с ускорениями, фартлек; повторного, интервального упражнения.. Методы восстановления состояния после больших физических нагрузок. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в длину с разбега: совершенствование техники разбега, отталкивания, движений в фазе полета и приземления. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, быстроты, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости
Итого за 2 семестр		41	-	38	-	3	
3 семестр							
1.	Легкая атлетика	32	-	32	-	-	Принципы рационального планирования распорядка дня. Использование приемов повышения работоспособности. Совершенствование техники легко-атлетических упражнений: ходьба спортивная, бег на короткие и средние дистанции, прыжки и прыжковые упражнения. Освоение методики подготовки к сдаче норм комплекса ГТО по прыжкам в длину, бегу на короткие и средние дистанции в своей возрастной группе. Специальная тренировка л/а: Упражнения силовой подготовки (тренажеры ) для повышения скоростных качеств. Участие в курсовых и межфакультетских соревнованиях.
2.	Спортивные игры (Волейбол)	32	-	32	-	-	Принципы рационального планирования распорядка дня, Использование приемы повышения работоспособности Методико-практические основы технической, физической, психологической подготовки волейболиста. Двигательные навыки: перемещения, стойки, приема передачи мяча, нападающий удар, блок, специальная физическая подготовка, подвижные игры для

							освоения волейбольных навыков. Правила соревнований, участия в соревнованиях по волейболу( в учебной группе, курсовые, межфакультетские)Элементы игры: технико-тактические элементы игры. Формирование специальной физической подготовленности волейболиста(«взрывная сила», высота прыжка и др.) Подготовка к участию в межфакультетской Спартакиаде.
Зачет		9	0,25		8,75		
Итого за 3 семестр		73	-	64	-	-	
4 семестр							
1.	Легкая атлетика	20	-	20	-	-	Принципы рационального планирования режима труда и отдыха Совершенствование техники легкоатлетических упражнений ( беговые , ходьба спортивная). Освоение техники метания гранаты. Освоение методики тренировки в беге на короткие дистанции ( «низкий старт», «высокий старт», «спурт», «финишное ускорение», «бег по дистанции», темп и длина шагов, особенности дыхания на коротких дистанциях, Специальная разминка спринтера. Бег на отрезках дистанции; методы тренировки дистанционной скорости: повторного переменного упражнения, интервальный, контрольный. Упражнения «заминки» легкоатлета, специальные гимнастические упражнения для профилактики травм ОДА.
2.	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений (Аэробика)	18	-	18	-	-	Методика освоения аэробных физических нагрузок с направленностью на развитие функциональных ресурсов кардиореспираторной системы: ритмическая гимнастика; степ-аэробика; аэробика( композиции упражнений танцевального характера); Ходьба, смешанное передвижение, бег, финская ходьба с палками; принципы и методы планирования режима труда и

							отдыха. комплекс упражнений для ежедневной зарядки «1000 движений» Н.М.Амосова; Программы оздоровительной аэробики по К.Кеннету: ходьба, бег, плавание, прыжки со скакалкой; вело-; ходьба на лыжах; Методика оздоровительной тренировки на кардио-тренажерах: беговая дорожка, эллипсоидные, вело-тренажёр и др.
3.	Спортивные игры (баскетбол)	18	-	18	-	-	Принципы и методы планирования режима труда и отдыха. Совершенствование технико-тактических элементов игры в баскетбол (совершенствуем методику применения ОРУ для специальной разминки баскетболистов), перемещение баскетболиста, бросок в кольцо, приём и передача мяча, ведение мяча, самоконтроль и профилактика травмоопасности, экипировка баскетболистов. Правила игры и практика проведения соревнований. Освоение тактических игровых командных действий. Двусторонняя игра в учебной группе, подготовка к участию в межфакультетских соревнованиях. Учебно-тренировочные занятия для подготовки к соревнованиям
Зачет		9	0,25		8,75		
Итого за 4 семестр		65	-	56	-		
5 семестр							
1.	Легкая атлетика	32	-	32		-	Совершенствование технической подготовки в беге на средние и длинные дистанции: постановка стопы на грунт, «вынос бедра», отталкивание, длина шагов, работа рук, особенности ритма дыхания в беге, «поза бега», бег по дистанции. Регулирование темпа бега на дистанции 3,5 км: равномерный темп умеренной интенсивности, бег переменной интенсивности, финишное ускорение. Подготовка к студенческим соревнованиям (чемпионат ГИЭФПТ и др.)

						Развитие эластических свойств связок, мышц( «растяжки» бегуна, специально-подготовительные упражнения), профилактика травм. Специальная физическая тренировка: Бег на отрезках: 200 м, 400 м, 800 м, 1 км (повторно, интервально), прыжки и прыжковые упражнения, упражнения на тренажёрах Участие в соревнованиях: «Гонка ГТО»
2.	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений ( атлетическая Гимнастика)	16	-	16	-	Топография мышечной системы человека. Методика коррекции телосложения, формирование правильной осанки, профилактика сколиоза, развитие силовых возможностей: Боди-билдинг, Боди-форминг, шейпинг. Упражнения с отягощением весом своего тела; различными утяжелителями, на тренажёрах; с эспандерами, резиновыми амортизаторами; Роль общеразвивающих упражнений для «разминки» и «заминки»(на гибкость, «растяжки» - профилактика травм); методы самоконтроля: весо-ростовой индекс; % соотношение мышечной и жировой ткани в составе тела; показатели УФС. Выполнение норм ВФСК ГТО; Рациональное питание, водно-солевой баланс, витамины. Методы регулирования физической нагрузки : микро-мезо-макро-циклы Требования к обеспечению безопасных для здоровья студентов условий занятий
Зачет		9	0,25		8,75	
Итого за 5 семестр		57	-	48	-	
6 семестр						
1.	Легкая атлетика	18	-	18	-	Рекомендации по применению средств физической активности для своей группы здоровья. выбирать вид физической активности в соответствии со своей группой здоровья. Совершенствование технических навыков в избранных студентом для самореализации видах легкоатлетических

							упражнений: бег на дистанции 100 м, 400 м, 1500 м, 3,5,10 км; спортивная ходьба-10 км- участие в соревнованиях. Использование л/а тренировки в формировании ППФП( общая выносливость, скоростно-силовая тренировка...). Эстафетный бег. «Бег патрулей». Кроссовая тренировка, фартлек.
2.	Спортивные игры Аспект ППФП: (по выбору студента: Волейбол, баскетбол)	18	-	18	-	-	Рекомендации по применению средств физической активности для своей группы здоровья. Выбирать вид физической активности для достижения должного уровня физической подготовленности. Навыками определения форм и методов практических занятий для своей группы здоровья Учебно-тренировочный процесс совершенствования технико-тактических навыков и специальная физическая подготовка , соревновательная практика -в целях использования «переноса» навыков выработанных в практике спортивной тренировки для создания предпосылок оптимизации темпов и качества освоения профессионально-значимых компетенций основной образовательной программы («ситуативное» мышление, принятие решений и выполнение актуальных действий «на результат»; « работа в команде», коммуникативные свойства, толерантность, волевые качества, эмоциональная устойчивость при смене условий(включая экстремальные), творческое применение арсенала средств и методов спортигр для индивидуального психофизического статуса.
3.	ППФП- профессионально -прикладная физическая подготовка (основы	6	-	6	-	-	Освоение методов оздоровительной тренировки с целью коррекции отстающих сторон физического статуса по индивидуальным программам, самореализация в избранных для

	методики составления здоровьесодержащих индивидуальных программ)						совершенствования средств и методах физической активности, спортивной практики. Закрепление навыков самоконтроля физического состояния, методов здоровьесодержащей физической активности, рационального питания, гигиены сна, активного отдыха. Освоение методики проведения функциональных проб для контроля физической работоспособности организма. Составление композиций производственной гимнастики, физкультминуток, мини-тренировки в ритме рабочего дня с учётом индивидуальных особенностей и уровня здоровья. Методы и практика самоконтроля на основе выполнения ВФСК ГТО, функциональных проб Штанге, Рюффье, 12-мин. тест К.Кеннета, Особенности составления ИП при наличии медотвода и медицинских показаний -как способа привития навыка здоровьесодержащего поведения, оптимизации работоспособности в профессиональной деятельности.
Зачет	9		0,25		8,75		
Итого за 6 семестр	51	-	42	-			
Итого	328		286		6		

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

№	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ак.часы	Форма контроля
1.	Подготовка к промежуточной аттестации (упражнения к зачету), в т.ч.: - Составление и систематическое выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики в числе от 15 до 34 форм;	6  1	Консультация преподавателя, контроль результатов УФС в динамическом режиме
2.	- Составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений для коррекции нарушений осанки, плоскостопия.	2	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение

	Составление и выполнение комплексов упражнений тренирующей направленности в беге, спортивной ходьбе, фартлеке и др.в условиях по месту проживания:		дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС.
3	- применение программ оздоровительной тренировки по К.Кеннет («Новая аэробика») – программа ходьбы, бега, прыжков со скакалкой и др. РЕКОМЕНДАЦИИ: Ведение дневника самоконтроля с исследованием ЧСС( утро, вечер, в ходе тренировочного занятия);весоростового показателя», самооценки самочувствия( усталость, утомление)	1	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС.
4	-Освоение методик самоконтроля физической работоспособности: функциональные пробы( ФП): - ФП ШТАНГЕ( задержка дыхания на вдохе); - ФП «РЮФФЬЕ» для оценки С.С,С, с 30 приседаниями, контролем ЧСС и определением индекса сердечной деятельности(ИСД);	2	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС.
5	Подготовка к промежуточному контролю (задания к зачету)	35	Устное собеседование, выполнение практико-ориентированных заданий

Для самостоятельной работы по дисциплине (модулю) обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. – М.: Издательство Юрайт, 2021. – 191 с. [Электронный ресурс] URL: <https://urait.ru/bcode/473058>

2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. – М.: КноРус, 2021. – 239 с. [Электронный ресурс] URL: <https://book.ru/book/936273>

3. Каргин Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта: учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. – М.: ИНФРА-М, 2020. – 243 с. [Электронный ресурс] URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070927>

4. Письменский И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – М.: Издательство Юрайт, 2021. – 450 с. [Электронный ресурс] URL: <https://urait.ru/bcode/469114>

5. ФОММ по «Элективные дисциплины по физкультуре и спорту»

## **7.Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **Вопросы для проведения промежуточной аттестации (зачета)**

Зачет проводится в виде выполнения письменного задания по темам рефератов и сдачи контрольных нормативов:

#### **Темы рефератов:**

1. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
2. Организация оптимальной двигательной активности.
3. Организация рационального питания.
4. Внешняя среда. Воздействия природных, биологических, социальных факторов на организм, жизнедеятельность человека.
5. Гипокинезия и гиподинамия.
6. Влияние направленной физической тренировки в целях воспитания физических качеств и функциональных резервов.
7. Адаптация к нарушению биологических ритмов (при смене часовых поясов)
8. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий спортом, виды самоконтроля
9. Оценка функциональной подготовленности с применением функциональных проб( Штанге, Генчи , 12-ти мин. бег по К.Кеннету)
10. Оценка «тяжести» нагрузки по объективным показателям
11. Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом( открытые площадки, спортзалы, тренажёрные комплексы...)
12. Специальная физическая подготовка в профессиональной подготовке студента.
13. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе учёбы( в ритме дня, недели, месяца, семестра, учебного года)
14. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Профилактика осложнений после перенесённого заболевания.
15. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями, выбор средств физической активности с учётом имеющихся противопоказаний или медотвода от к-л физических нагрузок.
16. Методика применения психорегулирующих упражнений в повседневной жизни и профессиональной деятельности
17. Применение методов мышечной релаксации, дыхательной гимнастики для оптимизации состояния и снятия утомления
18. Физическая тренировка как единственная научно-обоснованная концепция управления развитием двигательного потенциала человека и Формирования ресурсных функциональных возможностей организма.

## Примерные практико-ориентированные задания

### Задание №1 (Контрольные нормативы) Контрольные нормативы (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы Юноши

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)
1 Прыжки в длину с места (см)	220	195	180	меньше 180
2 Метание гранаты 700 гр. (м)	34	32	30	меньше 30
3 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	8	6	меньше 6
4 Челночный бег 3 x 10 м/с.	7,3	8,0	8,2	больше 8,2
5 Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	120	110	100	меньше 100
6 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	45	40	35	меньше 35
7 Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз)	7	5	3	меньше 3
8 Броски набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,0	7,0	6,0	меньше 6,0
9 На скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	13,5	14,0	14,5	больше 14,5
10 На скоростную выносливость 1000 м (мин./сек.)	3,40	3,50	4,10	больше 4,10
11 На общую выносливость – бег 3000 м (мин./сек.)	15,00	15,30	16,00	больше 16,00
12 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики;	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии	упражнения выполнены правильно, но с напряжением	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками,

2 производственной гимнастики; 3 спортивной аэробики	соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	небрежно
---	---	---	--	----------

### Девушки

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)
1 Прыжки в длину с места (см)	190	175	160	меньше 160
2 Метание гранаты 500 гр. (м)	20	18	16	меньше 16
3 Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	12	9	7	меньше 7
4 Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	130	120	110	меньше 110
6 Челночный бег 3x10 м/сек.	8,4	8,7	9,3	больше 9,3
7 Вис на перекладине, (сек).	25	20	15	меньше 15
8 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	меньше 30
9 Броски набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,0	меньше 6
10 На скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	16,5	16,7	17,0	больше 17,0
11 На скоростную выносливость 500 м (мин./сек.)	1,55	2,05	2,15	больше 2,15
12 На общую выносливость, бег 2000 м (мин./сек.)	10,50	11,10	11,30	больше 11,30
13. Экстензия спины( силовая выносливость мышц-разгибателей спины)	65	45	30	Меньше 30

13 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 ритмической гимнастики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно
--	--	---	---	--

**Задание №2 Контрольные нормативы (упражнения, тесты) по баскетболу для оценки технической подготовленности студентов основной группы**

**Юноши**

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)
1 Штрафные броски. (10 раз) (кол-во попаданий)	5	4	3	2
2 Ведение мяча 26 м. (сек)	30	33	36	40
3 Передачи от мяча от груди в стену 30 сек. (кол-во раз)	30	27	24	20
4 Броски с 5 точек. (кол-во попаданий)	3	2	1	0

**Девушки**

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)
1 Штрафные броски. (10 раз) (кол-во попаданий)	5	4	3	2
2 Ведение мяча 26 м. (сек)	33	36	40	45
3 Передачи от мяча от груди в стену 30 сек. (кол-во раз)	27	24	20	15
4 Броски с 5 точек. (кол-во попаданий)	3	2	1	0

**Задание №3 Контрольные нормативы (упражнения, тесты) по волейболу для оценки технической подготовленности студентов основной группы**

**Юноши**

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)

1. Броски набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,0	7,0	6,0	меньше 6,0
2. Волейбол: 10 передач над собой (без падения на пол) 10 подач через сетку любым способом	упражнение выполнено без потери мяча 9-10 подач из 10 подано через сетку	выполнено не менее 7 передач без падения мяча 7-8 подач через сетку	выполнено не менее 5 передач без падения мяча 5-6 подач через сетку	выполнено не менее 3 передач меньше 5 подач через сетку

### Девушки

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)
1. Броски набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	8,5	6,5	6,0	меньше 6
2. Волейбол: 10 передач над собой (без падения на пол) 10 подач через сетку любым способом	упражнение выполнено без потери мяча 9-10 подач из 10 подано через сетку	выполнено не менее 7 передач без падения мяча 7-8 подач через сетку	выполнено не менее 5 передач без падения мяча 5-6 подач через сетку	выполнено не менее 3 передач меньше 5 подач через сетку

### Задание 4 Купера Кеннета

Таблица оценки физической подготовленности по 12-минутному беговому тесту Купера

Физическая подготовленность	Преодоленное расстояние, м			
	Девушки 13-19 лет	Женщины 20-29 лет	Юноши 13-19 лет	Мужчины 20-29 лет
очень плохая	< 1600	< 1550	< 2100	< 1950
плохая	1600-1900	1550-1800	2100-2200	1950-2100
удовлетворительная	1900-2100	1800-1900	2200-2500	2100-2400
хорошая	2100-2300	1900-2100	2500-2750	2400-2600
отличная	2300-2400	2100-2300	2750-3000	2600-2800
превосходная	> 2400	> 2300	> 3000	> 2800

Полный комплект заданий и этапов формирования компетенции представлен в Фонде оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине, оформленный отдельным документом, представлен в приложении 1.

### 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

**а) нормативные правовые акты:**

1. "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 года) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ) [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_28399/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/)

2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/)

3. Областной закон Ленинградской области от 30.12.2009 N 118-оз (ред. от 27.07.2016) "О физической культуре и спорте в Ленинградской области" (принят ЗС ЛО 23.12.2009) <http://ppt.ru/newstext.phtml?id=43335>

**б) основная литература:**

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. – М.: Издательство Юрайт, 2022. – 191 с. [Электронный ресурс] URL: <https://urait.ru/bcode/492988>

2. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. – М.: Издательство Юрайт, 2021. – 191 с. [Электронный ресурс] URL: <https://urait.ru/bcode/473058>

3. Андрющенко О.Н., Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Спортивные игры: учебное пособие / О.Н. Андрющенко, А.В. Швецов, Ю.О. Аверясова, Р.В. Линник. – М.: КноРус, 2021. – 143 с. [Электронный ресурс] URL: <https://book.ru/941848>

4. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. – М.: КноРус, 2021. – 239 с. [Электронный ресурс] URL: <https://book.ru/book/936273>

5. Каргин Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта: учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. – М.: ИНФРА-М, 2020. – 243 с. [Электронный ресурс] URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070927>

6. Письменский И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – М.: Издательство Юрайт, 2021. – 450 с. [Электронный ресурс] URL: <https://urait.ru/bcode/469114>

7. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – М.: Издательство Юрайт, 2021. – 322 с. [Электронный ресурс] URL: <https://urait.ru/bcode/475335>

**в) дополнительная литература:**

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. – М.: Издательство Юрайт, 2021. – 160 с. [Электронный ресурс] URL: <https://urait.ru/bcode/473770>

2. Теоретические основы физической культуры: учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2021. — 194 с. [Электронный ресурс] URL: <https://urait.ru/bcode/477344>

3. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — М. : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. [Электронный ресурс] URL: <https://urait.ru/bcode/474341>

**г) ресурсы сети «Интернет»:**

*1) электронные профильные журналы*

1. Журнал «Физическая культура и спорт» [Электронный ресурс] URL: <http://fis1922.ru/>

2. Журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика» [Электронный ресурс] URL: <https://readera.org/fizicheskaya-kultura-sport>

3. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» [Электронный ресурс] URL: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>

*2) электронные профильные базы данных/ сайты*

1. Сайт федерации легкой атлетики [Электронный ресурс] URL: <http://rusathletics.info/>

2. Сайт ВФСК ГТО [Электронный ресурс] URL: <http://www.gto.ru/>

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Самостоятельная подготовка обучающихся проводится для углубления и закрепления знаний, полученных на лекциях и других видах занятий, для выработки навыков самостоятельного применения новых, дополнительных знаний и подготовки к предстоящим учебным занятиям, зачету.

Важным условием успешного изучения дисциплины является посещение лекций. Под посещением подразумевается не форма пассивного присутствия, а активная работа по изучению нового материала. Подготовка к лекционным занятиям включает в себя анализ предлагаемых для изучения вопросов, изучение нормативных источников и учебной и научной литературы по рассматриваемым вопросам лекции. В процессе лекции обучающийся может задавать уточняющие вопросы, осуществить взаимосвязь нового материала с уже изученным, подготовить базу для эффективного использования полученных знаний, облегчить подготовку к практическому занятию. Эффективным способом фиксации лекционного материала является конспектирование, представляющее собой не только фиксацию важнейших моментов лекции, но и указание примеров для понимания того или иного теоретического материала.

При подготовке к практическому занятию необходимо использовать конспектированные материалы лекций, учебную и научную литературу. Подготовка ответов по выносимым на обсуждение вопросам практического

занятия включает в себя не только прочтение материала, но и его анализ и критическую оценку. Обучающемуся следует выявить малоизученные аспекты рассматриваемых вопросов, проявить инициативу при подготовке к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям и зачету рекомендуется систематизировать полученные знания, что облегчит процесс их практического применения. Задачей практических занятий является выработка умения использовать теоретические знания, проявить наличие практических навыков.

Интерактивные формы проведения занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физкультуре и спорту» включают в себя следующие виды занятий:

- групповые дискуссии, применяются для обеспечения навыков командной работы и межличностной коммуникации и представляют собой оценочное средство, позволяющее включить обучающихся в процесс обсуждения представленной темы, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Кроме того, в ходе занятий проводятся круглые столы по заданным тематикам.

- ролевые игры, представляют собой моделирование ситуации, в которой участникам предлагается принять определенную позицию (роль) и затем выработать способ, который позволит привести эту ситуацию к наилучшему результату (игра). Ролевые игры наиболее эффективны как средство приобретения и совершенствования навыков непосредственного межличностного общения, командной работы, а также навыков принятия решений. Хотелось бы отметить высокую эффективность ролевых игр в контексте изменения установок участников образовательного процесса.

Оценочные и методические материалы по дисциплине «Элективные дисциплины по физкультуре и спорту» представлены в ФОММ.

Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины «Элективные дисциплины по физкультуре и спорту»:

- выполнять требование прохождения медицинского осмотра в начале учебного года и «допуск» к практическим занятиям в случаях наличия пропущенных не в связи с болезнью занятий,

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в

- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;

- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;

- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;

- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, дополнить установленный учебной программой минимальный (не обеспечивающий физиологические потребности организма объём ДА в урочной форме) самостоятельными занятиями с целью оптимизации эффективности результатов (3-4 занятия в недельном ритме)

- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе; в составе сборных команд вуза по видам спорта.

## **10. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Институт обеспечивает:

– для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий; присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

– для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

– для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях. Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

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

**Сайты сети «Интернет»:**

**Программное обеспечение:**

Операционная система (Microsoft Windows *Проприетарная*);  
 Пакет офисных программ Microsoft Office Professional (MS Word, MS Excel, MS Power Point и др. *Проприетарная*);  
 Программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (Foxit Reader *GNU Lesser General Public License*);  
 Программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG -4, DivX, RMVB, WMV (K-Lite Codec Pack *GNU Lesser General Public License*);  
 Web-браузер (Mozilla Firefox *GNU Lesser General Public License*);  
 Антивирус (Касперский Open Space Security *Проприетарная*);  
 Информационные справочные системы:  
 1) Автоматизированная информационная библиотечная система Marc21SQL;  
 2) Справочно-правовая система «Консультант Плюс»

## 12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Специализированные аудитории:	
	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	1
2.	Технические средства обучения:	
	компьютер с программным обеспечением	1
	экран настенный	1
	мультимедийный проектор	1
3.	Специализированные аудитории:	
	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации / компьютерный класс / помещение для самостоятельной работы	1
4.	Технические средства обучения:	
	компьютер с программным обеспечением	17
5.	Спортивный зал :	
	Тренажеры: 1. Эллиптический тренажер 2. Велотренажер 3. Скамья для пресса 4. Гири Гимнастический инвентарь: 1. Скакалки 2. Степ-платформы 3. Коврики 4. Обручи 5. Шведские стенки 6. Турники	1

<p>7. Гимнастические скамейки 8. Гимнастические маты Игровой инвентарь: 1. Столы для настольного тенниса 2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса 3. Ракетки, воланы для бадминтона 5. Мячи футбольные 6. Мячи волейбольные 7. Волейбольная сетка, стойки 8. Мячи баскетбольные 9. Кольца баскетбольные стационарные 10. Насосы Легкоатлетический инвентарь: 1. Разноуровневые барьеры 3. Разметочные фишки 4. Секундомер</p>	
<p>6. Спортивный комплекс:</p>	
<p>1. Большой игровой зал 2. Малый гимнастический зал 3. Малый зал для борьбы 4. Тренажерный зал Тренажеры: 1. Эллиптический тренажер 2. Велотренажер 3. Скамья для пресса 4. Многофункциональная силовая рама 5. Машина Смита 6. Гиперэкстензия 7. Скамья Скотта 8. Подставка для штанги 9. Штанга 10. Изогнутая штанга 11. Олимпийский гриф 12. Диски для штанги, обрезиненные 13. Гири 14. Силовая скамья Гимнастический инвентарь: 1. Гантели 2. Скакалки 3. Степ-платформы 4. Коврики 5. Обручи 6. Шведские стенки 7. Турники 8. Гимнастические скамейки 9. Гимнастические маты 10. Станок для хореографии Игровой инвентарь: 1. Столы для настольного тенниса 2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса 3. Ракетки, воланы для бадминтона 4. Футбольные ворота (малые и большие)</p>	<p>1</p>

5. Мячи футбольные (универсальные и футзал) 6. Мячи волейбольные 7. Волейбольная сетка, стойки, антенны 8. Мячи баскетбольные 9. Кольца баскетбольные стационарные 10. Насосы 11. Шахматы 12. Шашки Легкоатлетический инвентарь: 1. Разноуровневые барьеры 2. Координационная лесенка 3. Разметочные фишки 4. Секундомер	
--	--

Пропуцеровано и  
прошито 27 листов

Зав. УМО

