Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.04.2025 17:10:38
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec019bf8a794cb4

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тихоокеанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий кафедрой Физической культуры и спорта

_____
Каерова Е.В.
«16» апреля 2024 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту
Б1.В.ДВ.04.01 Легкая атлетика

Специальность	**34.03.01 Сестринское дело**
Уровень подготовки	бакалавриат
Направленность подготовки	07 Административно-управленческая и офисная деятельность (в сфере управления персоналом организации)
Сфера профессиональной деятельности	
Форма обучения	**очная**
Срок освоения ООП	**4 года**
Кафедра	Физической культуры и спорта

Владивосток, 2024

При разработке методических рекомендаций для преподавателей и обучающихся по дисциплине Б1.В.ДВ.04.01 Легкая атлетика в основу положены:
1) Приказ Министерства образования и науки Российской федерации от 22 сентября 2017 г. №971 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело»

2) Учебный план по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело, в сфере профессиональной деятельности 07 Административно-управленческая и офисная деятельность (в сфере управления персоналом организации), утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России Протокол № 1-5/23-24 от 29.03.2024

Методические рекомендации для преподавателей и обучающихся по дисциплине разработаны авторским коллективом кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России, под руководством заведующего кафедрой канд. пед. наук Каеровой Е.В.

Разработчики:

Заведующий кафедрой	канд. пед. наук	Каерова Е.В
Доцент		Шестёра А.А.
Доцент		Степанова И.С.
Старший преподаватель		Приймак Н.В.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Методические рекомендации по изучению дисциплины Б1.В.ДВ.04.01 Легкая атлетика представляют собой комплекс рекомендаций и разъяснений, позволяющих оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины.

Дисциплина Б1.В.ДВ.04.01 Легкая атлетика включает два основных вида учебной деятельности:

1. Практические занятия
2. Самостоятельная работа студентов

Практические занятия по дисциплине Б1.В.ДВ.04.01 Легкая атлетика проводятся в соответствии с учебным планом и направлены на освоение технических элементов легкой атлетике, развитие физических качеств и формирование двигательных навыков.

При подготовке к практическому занятию особое внимание необходимо обращать на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов.

Для организации самостоятельного изучения тем дисциплины используются материалы фондов оценочных средств.

Самостоятельная работа студентов обеспечивается следующими условиями:

1. наличие и доступность необходимого учебно-методического и справочного материала;
2. создание системы регулярного контроля качества выполненной самостоятельной работы;
3. консультационная помощь преподавателя.

Методический материал для самостоятельной подготовки представляется в виде литературных источников и дневника самоконтроля. В список учебно-методических материалов для самостоятельной работы обучающихся входит перечень библиотечных ресурсов учебного заведения и других материалов, к которым обучающийся имеет возможность доступа.

Самостоятельная работа – вид контактной внеаудиторной работы преподавателей и обучающихся по дисциплине Б1.В.ДВ.04.01 Легкая атлетика. Контроль самостоятельной работы осуществляется ведущим преподавателем. Оценка самостоятельной работы учитывается при проведении промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине Б1.В.ДВ.04.01 Легкая атлетика.

Текущий контроль по дисциплине Б1.В.ДВ.04.01 Легкая атлетика предназначен для проверки индикаторов достижения компетенций, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики освоения новых знаний. Текущий контроль проводится в течение семестра по всем видам и разделам учебной дисциплины, охватывающим компетенции, формируемые дисциплиной при активном и/или интерактивном взаимодействии обучающихся и преподавателя во время контактной работы, при демонстрации практических навыков и умений, творческих заданий, тестировании, решении ситуационных задач, кейсов, предусмотренных формируемыми компетенциями реализуемой дисциплины.

Промежуточная аттестация предназначена для определения уровня освоения индикаторов достижения компетенций и проводится в форме зачета после освоения обучающимся всех разделов дисциплины Б1.В.ДВ.04.01 Легкая атлетика и учитывает результаты обучения по дисциплине по всем видам работы студента на протяжении всего периода обучения по дисциплине.

Промежуточная аттестация включает:

- Выполнение контрольных нормативов
- Оценку техники выполнения основных легкоатлетических упражнений.

Время, отведенное для промежуточной аттестации, указано в графике учебного процесса.

Задания для практических работ, а также задания для подготовки к текущему и

промежуточному контролю приведены в фонде оценочных средств по дисциплине Б1.В.ДВ.04.01 Легкая атлетика. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Перед консультацией, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ ЗАНЯТИЯМ

Лекционные занятия по дисциплине Б1.В.ДВ.04.01 Легкая атлетика не предусмотрены.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ

Таблица 1. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине Б1.В.ДВ.04.01 Легкая атлетика

1 СЕМЕСТР	
Тема №1 ***Легкая атлетика: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основы техники ходьбы и бега. Периоды и фазы двигательных циклов ходьбы и бега, их задачи. Внешние и внутренние силы при ходьбе и беге. СФП. ОФП.***	
Продолжительность практического занятия (в академических часах):	2
Цель практического занятия: Ознакомить студентов с основами техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Изучить и освоить основы техники ходьбы и бега, включая периоды и фазы двигательных циклов. Понять роль внешних и внутренних сил при ходьбе и беге. Развить навыки правильного выполнения упражнений с учетом специальной физической подготовки (СФП) и общей физической подготовки (ОФП). Применить полученные знания в практических упражнениях для улучшения техники и повышения эффективности занятий лёгкой атлетикой.	
Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине.	
Самостоятельная работа обучающегося заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой	
Методы контроля полученных знаний и навыков: Оценка правильности выполнения техники ходьбы и бега. Анализ двигательных циклов и их фаз. Проверка понимания внешних и внутренних сил, влияющих на ходьбу и бег.	
Рекомендованная литература: 1. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192311 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 2. Радовицкая, Е. В. Методические аспекты использования оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега на самостоятельных занятиях, обучающихся в рамках дистанционного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / Е. В. Радовицкая, С. А. Романченко, Т. В.	

Сизова. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2022. — 31 с. — ISBN 978-5-7641-1798-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/264725 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Орлова, О. В. Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий: учебное пособие / О. В. Орлова. — Санкт-Петербург: СПбГУП, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-7621-1116-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331310 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие (электронный ресурс) М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/473770
5. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов Г. Н.Германов. 2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/492669 (дата обращения: 06.12.2022).
6. Настольная книга бегуна на выносливость, или Технология подготовки «чистых» спортсменов: руководство электронное учебное пособие А. М. Якимов, А. С. Ревзон. Москва: Спорт-Человек, 2019. — 312 с. — ISBN 978-5-9500182-5-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/122283 (дата обращения: 11.12.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Тема №2 ***Легкая атлетика: Обучение технике бега с высокого и низкого старта. Техника бега по прямой. Техника бега по повороту (виражу). Методические рекомендации по устранению ошибок в технике бега на короткие дистанции. СФП: специальные беговые упражнения. ОФП - упражнения на воспитание локальной мышечной выносливости. Подвижные игры для развития силы и быстроты («Пятнашки», «Какая команда прыгнет дальше», «Остаться в круге»). Эстафеты («Эстафета в приседе», «Эстафета скачками на одной ноге», «Встречная эстафета с обменом набивными мячами (флажками, палочками и др. предметами»).***

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	6

Цель:
Овладеть техникой бега с высокого и низкого старта, а также техникой бега по прямой и по повороту (виражу).
Развить навыки выполнения специальных беговых упражнений для специальной физической подготовки (СФП).
Развивать локальную мышечную выносливость с помощью общей физической подготовки (ОФП).
Развивайте силу и быстроту с помощью подвижных игр и эстафет.
Применить полученные знания и навыки в практических упражнениях и играх для улучшения техники и повышения эффективности занятий лёгкой атлетикой.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает подготовку комплекса общеразвивающих упражнений различной направленности. Подготовку «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой

Методы контроля полученных знаний и навыков:
Оценка правильности выполнения техники бега с высокого и низкого старта.
Анализ техники бега по прямой и по повороту.
Проверка понимания методических рекомендаций по устранению ошибок
Оценка способности применять полученные знания в практических упражнениях.

Рекомендованная литература:

1. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192311 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Радовицкая, Е. В. Методические аспекты использования оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега на самостоятельных занятиях, обучающихся в рамках дистанционного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / Е. В. Радовицкая, С. А. Романченко, Т. В. Сизова. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2022. — 31 с. — ISBN 978-5-7641-1798-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/264725 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Орлова, О. В. Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий: учебное пособие / О. В. Орлова. — Санкт-Петербург: СПбГУП, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-7621-1116-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331310 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие (электронный ресурс) М. Н. Стриханов, В. И. Савинков.2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/473770

5. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов Г. Н.Германов. 2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/492669 (дата обращения: 06.12.2022).

6. Настольная книга бегуна на выносливость, или Технология подготовки «чистых» спортсменов: руководство электронное учебное пособиеА. М. Якимов, А. С. Ревзон. Москва: Спорт-Человек, 2019. — 312 с. — ISBN 978-5-9500182-5-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/122283 (дата обращения: 11.12.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Тема №3 ***Учебно-контрольные нормативы: челночный бег3х10м (сек), бег 60 м (сек).***

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	2

Цель практического занятия:
Оценить уровень физической подготовленности студентов по учебно-контрольным нормативам в челночном беге 3х10м и беге на 60 м.
Развить скоростные и выносливые качества посредством выполнения контрольных упражнений.
Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.
Формировать навыки самооценки и корректировки тренировочного процесса на основе полученных результатов.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа: Анализ эффективности тренировочных занятий и корректировка плана. Работа с литературой.

Методы контроля полученных знаний и навыков: непосредственное наблюдение за выполнением упражнений и анализ результатов.

Рекомендованная литература:
1. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192311 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Радовицкая, Е. В. Методические аспекты использования оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега на самостоятельных занятиях, обучающихся в рамках дистанционного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / Е. В. Радовицкая, С. А. Романченко, Т. В. Сизова. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2022. — 31 с. — ISBN 978-5-7641-1798-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/264725 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Орлова, О. В. Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий: учебное пособие / О. В. Орлова. — Санкт-Петербург: СПбГУП, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-7621-1116-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331310 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие (электронный ресурс) М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/473770
5. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов Г. Н.Германов. 2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/492669 (дата обращения: 06.12.2022).

Тема №4 ***Легкая атлетика: Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения. Игры, развивающие быстроту движений в сочетании с***

быстротой реакции: игровые упражнения («Парные пятнашки», «Вызов»). Подвижные игры («Салки в кругу», «Борьба за теннисный мяч», «Уверните»). ОФП.

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	2

Цель практического занятия:
Развитие скоростной выносливости и быстроты движений в сочетании с быстротой реакции у обучающихся посредством специальных беговых упражнений и игровых активностей в легкой атлетике.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине

Самостоятельная работа обучающегося подразумевает подготовку и заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой.

Методы контроля полученных знаний и навыков: Оценка правильности постановки стопы, силы отталкивания и положения корпуса. Оценка результатов игровых упражнений

Рекомендованная литература:

1. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192311 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Радовицкая, Е. В. Методические аспекты использования оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега на самостоятельных занятиях, обучающихся в рамках дистанционного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / Е. В. Радовицкая, С. А. Романченко, Т. В. Сизова. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2022. — 31 с. — ISBN 978-5-7641-1798-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/264725 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Орлова, О. В. Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий: учебное пособие / О. В. Орлова. — Санкт-Петербург: СПбГУП, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-7621-1116-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331310 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие (электронный ресурс) М. Н. Стриханов, В. И. Савинков.2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/473770
5. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов Г. Н.Германов.
2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/492669 (дата обращения: 06.12.2022).

Тема №5 ***Легкая атлетика: Обучение технике бега на средние и длинные дистанции***	
Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4
Цель практического занятия: Обучение технике бега на средние и длинные дистанции, развитие выносливости и совершенствование физической подготовки учащихся	
Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине.	
Самостоятельная работа обучающегося подразумевает оценку физического состояния. Заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой.	
Методы контроля полученных знаний и навыков: Наблюдение за техникой бега Оценка результатов испытаний на выносливость	
Рекомендованная литература: 1. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192311 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 2. Радовицкая, Е. В. Методические аспекты использования оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега на самостоятельных занятиях, обучающихся в рамках дистанционного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / Е. В. Радовицкая, С. А. Романченко, Т. В. Сизова. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2022. — 31 с. — ISBN 978-5-7641-1798-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/264725 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 3. Орлова, О. В. Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий: учебное пособие / О. В. Орлова. — Санкт-Петербург: СПбГУП, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-7621-1116-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331310 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 4. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие (электронный ресурс) М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/473770 5. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов Г. Н.Германов. 2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/492669 (дата обращения: 06.12.2022)	
Тема №6 Учебно-контрольные нормативы по ОФП: сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз); подъем туловища из исходного положения, лежа на	

спине (кол-во раз); наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке (см).	
Продолжительность практического занятия (в академических часах):	2
Цель практического занятия: является развитие и оценка физической подготовки учащихся посредством выполнения конкретных упражнений. Эти упражнения включают: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: развитие силы и выносливости мышц верхней части тела. Подъем туловища из положения лежа на спине: укрепление мышц кора и улучшение общей физической подготовки. Наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке: развитие гибкости и равновесия.	
Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине	
Самостоятельная работа обучающегося заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой	
Методы контроля полученных знаний и навыков: Количественная оценка выполнения упражнений. Техническая оценка	
Рекомендованная литература: 1. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192311 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 2. Радовицкая, Е. В. Методические аспекты использования оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега на самостоятельных занятиях, обучающихся в рамках дистанционного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / Е. В. Радовицкая, С. А. Романченко, Т. В. Сизова. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2022. — 31 с. — ISBN 978-5-7641-1798-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/264725 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 3. Орлова, О. В. Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий: учебное пособие / О. В. Орлова. — Санкт-Петербург: СПбГУП, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-7621-1116-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331310 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 4. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие (электронный ресурс) М. Н. Стриханов, В. И. Савинков.2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/473770 5. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов Г. Н.Германов. 2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/492669 (дата обращения: 06.12.2022).	

Тема №7 ***Легкая атлетика: Совершенствование физических качеств при занятиях легкой атлетикой. Обучение специальным прыжковым упражнениям. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения («Чехарда парами», «Кто дальше на одной ноге», «Скачки лягушек»).***	
Продолжительность практического занятия (в академических часах):	2
Цель практического занятия: совершенствование основных физических качеств учащихся, таких как сила, быстрота, ловкость и выносливость, посредством специальных прыжковых упражнений и игровых занятий. Занятие направлено на развитие двигательных навыков и способностей, а также на формирование здорового образа жизни через занятия легкой атлетикой	
Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине.	
Самостоятельная работа обучающегося заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой	
Методы контроля полученных знаний и навыков: Оценка выполнения специальных прыжковых упражнений. Оценка быстроты и ловкости при выполнении игровых заданий.	
Рекомендованная литература: 1. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192311 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 2. Радовицкая, Е. В. Методические аспекты использования оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега на самостоятельных занятиях, обучающихся в рамках дистанционного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / Е. В. Радовицкая, С. А. Романченко, Т. В. Сизова. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2022. — 31 с. — ISBN 978-5-7641-1798-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/264725 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 3. Орлова, О. В. Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий: учебное пособие / О. В. Орлова. — Санкт-Петербург: СПбГУП, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-7621-1116-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331310 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 4. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие (электронный ресурс) М. Н. Стриханов, В. И. Савинков.2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/473770 5. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов Г. Н.Германов. 2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная	

платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/492669 (дата обращения: 06.12.2022).

Тема №8 ***Легкая атлетика: Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции. Спортивные игры в упрощенной форме и их элементы («Бей и беги», «Мяч вратарю»). ОФП.***

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
закрепление и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции, а также развитие общей выносливости и специальных физических качеств учащихся. Занятие также включает использование спортивных игр в упрощённой форме для повышения мотивации и развития командных навыков.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине

Самостоятельная работа обучающегося заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой

Методы контроля полученных знаний и навыков:
Техника бега: правильность выполнения бега на средние и длинные дистанции, включая старт, разгон и финиш.
Контроль ЧСС: измерение частоты сердечных сокращений до и после бега для оценки выносливости.
«Бей и беги»: оценка быстроты и ловкости в динамичных игровых ситуациях.
«Мяч вратарю»: развитие командных навыков и координации движений.

Рекомендованная литература:
1. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192311 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Радовицкая, Е. В. Методические аспекты использования оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега на самостоятельных занятиях, обучающихся в рамках дистанционного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / Е. В. Радовицкая, С. А. Романченко, Т. В. Сизова. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2022. — 31 с. — ISBN 978-5-7641-1798-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/264725 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Орлова, О. В. Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий: учебное пособие / О. В. Орлова. — Санкт-Петербург: СПбГУП, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-7621-1116-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331310 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие (электронный ресурс) М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/473770
5. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической

культуры: учебное пособие для вузов Г. Н.Германов. 2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/492669 (дата обращения: 06.12.2022).

Настольная книга бегуна на выносливость, или Технология подготовки «чистых» спортсменов: руководство электронное учебное пособие А. М. Якимов, А. С. Ревзон. Москва: Спорт-Человек, 2019. — 312 с. — ISBN 978-5-9500182-5-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/122283 (дата обращения: 11.12.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Тема №9 ***Легкая атлетика: Совершенствование физических качеств на занятиях легкой атлетикой. Специальная физическая подготовка.***

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	2

Цель практического занятия:
является совершенствование основных физических качеств учащихся, таких как выносливость, сила, скорость, гибкость и координация движений, посредством специальной физической подготовки в легкой атлетике. Занятие направлено на развитие двигательных способностей и формирование здорового образа жизни.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине

Самостоятельная работа обучающегося заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой

Методы контроля полученных знаний и навыков:
Тестирование физических качеств:
Правильность выполнения легкоатлетических упражнений по заданным критериям, включая технику бега, прыжков и метаний.
Контроль за соблюдением правил безопасности и техники безопасности при выполнении упражнений.

Рекомендованная литература:
1. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192311 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Радовицкая, Е. В. Методические аспекты использования оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега на самостоятельных занятиях, обучающихся в рамках дистанционного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / Е. В. Радовицкая, С. А. Романченко, Т. В. Сизова. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2022. — 31 с. — ISBN 978-5-7641-1798-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/264725 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Орлова, О. В. Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий: учебное пособие / О. В. Орлова. — Санкт-Петербург: СПбГУП, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-7621-1116-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL:

https://e.lanbook.com/book/331310 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие (электронный ресурс) М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/473770
5. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов Г. Н.Германов. 2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/492669 (дата обращения: 06.12.2022).

Тема №10 **Легкая атлетика: Развитие общей (аэробной) выносливости. Спортивные игры в упрощенной форме («Не потерять мяч», «Пятнадцать передач», «Лови мяч», «Тройки»). СФП. ОФП.**

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
развитие и совершенствование аэробной выносливости учащихся посредством специальной физической подготовки (СФП) и общей физической подготовки (ОФП). Занятие также включает использование спортивных игр в упрощенной форме для повышения мотивации и развития командных навыков.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине

Самостоятельная работа обучающегося заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой

Методы контроля полученных знаний и навыков:

Оценка выполнения спортивных игр:
«Не потерять мяч»: оценка быстроты реакции и координации движений.
«Пятнадцать передач»: проверка командной работы и точности передач.
«Лови мяч»: оценка ловкости и быстроты реакции.
«Тройки»: развитие скорости и выносливости в динамичных игровых ситуациях.

Правильность выполнения упражнений по заданным критериям, включая технику бега и игровых действий.
Контроль за соблюдением правил безопасности и техники безопасности при выполнении упражнений.

Рекомендованная литература:
1. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192311 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Радовицкая, Е. В. Методические аспекты использования оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега на самостоятельных занятиях, обучающихся в рамках дистанционного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и

спорту»: учебно-методическое пособие / Е. В. Радовицкая, С. А. Романченко, Т. В. Сизова. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2022. — 31 с. — ISBN 978-5-7641-1798-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/264725 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Орлова, О. В. Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий: учебное пособие / О. В. Орлова. — Санкт-Петербург: СПбГУП, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-7621-1116-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331310 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие (электронный ресурс) М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/473770
5. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов Г. Н.Германов. 2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/492669 (дата обращения: 06.12.2022).

Тема №11 ***Легкая атлетика: Развитие скорости. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега. Игры, развивающие быстроту движений в сочетании с быстротой реакции: игровые упражнения («Парные пятнашки», «Вызов»). Подвижные игры («Салки в кругу», «Борьба за теннисный мяч», «Увернись»). Спортивные игры в упрощенной форме: ручной мяч, баскетбол, волейбол. ОФП.***

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
заключается в оценке уровня освоения учащимися знаний и навыков, связанных с развитием скорости, быстроты реакции и быстроты движений. Это включает в себя проверку умений выполнять упражнения для развития скорости бега, быстроты реакции и быстроты движений, а также оценку способности применять эти навыки в игровых и спортивных упражнениях.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой

Методы контроля полученных знаний и навыков:
Выполнение упражнений: оценка техники выполнения упражнений для развития скорости, быстроты реакции и быстроты движений.
Игровые упражнения: проверка способности учащихся применять быстроту реакции и движений в играх типа «Пятнашки», «Вызов».
Подвижные игры: оценка участия и эффективности в играх «Салки в кругу», «Борьба за теннисный мяч», «Увернись».
Постоянное наблюдение за учащимися во время занятий для оценки их вовлечённости и качества выполнения упражнений.

Рекомендованная литература:

1. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192311 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Радовицкая, Е. В. Методические аспекты использования оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега на самостоятельных занятиях, обучающихся в рамках дистанционного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / Е. В. Радовицкая, С. А. Романченко, Т. В. Сизова. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2022. — 31 с. — ISBN 978-5-7641-1798-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/264725 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Орлова, О. В. Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий: учебное пособие / О. В. Орлова. — Санкт-Петербург: СПбГУП, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-7621-1116-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331310 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие (электронный ресурс) М. Н. Стриханов, В. И. Савинков.2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/473770

5. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов Г. Н.Германов. 2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/492669 (дата обращения: 06.12.2022).

6. Настольная книга бегуна на выносливость, или Технология подготовки «чистых» спортсменов: руководство электронное учебное пособиеА. М. Якимов, А. С. Ревзон. Москва: Спорт-Человек, 2019. — 312 с. — ISBN 978-5-9500182-5-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/122283 (дата обращения: 11.12.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Тема №12 ***Учебно-контрольные нормативы: бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).***

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	2

Цель практического занятия:
заключается в оценке уровня освоения учащимися знаний и навыков, связанных с выполнением конкретных легкоатлетических упражнений, таких как бег на 100 метров, прыжок в длину с места и прыжки на скакалке. Это включает в себя проверку умений выполнять эти упражнения с определённым уровнем качества и скорости.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине

Самостоятельная работа обучающегося заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой

Методы контроля полученных знаний и навыков:

Тестирование:

Рекомендованная литература:

1. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192311 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Радовицкая, Е. В. Методические аспекты использования оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега на самостоятельных занятиях, обучающихся в рамках дистанционного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / Е. В. Радовицкая, С. А. Романченко, Т. В. Сизова. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2022. — 31 с. — ISBN 978-5-7641-1798-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/264725 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Орлова, О. В. Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий: учебное пособие / О. В. Орлова. — Санкт-Петербург: СПбГУП, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-7621-1116-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331310 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие (электронный ресурс) М. Н. Стриханов, В. И. Савинков.2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/473770

5. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов Г. Н.Германов. 2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/492669 (дата обращения: 06.12.2022).

6. Настольная книга бегуна на выносливость, или Технология подготовки «чистых» спортсменов: руководство электронное учебное пособиеА. М. Якимов, А. С. Ревзон. Москва: Спорт-Человек, 2019. — 312 с. — ISBN 978-5-9500182-5-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/122283 (дата обращения: 11.12.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2 СЕМЕСТР

Тема №13 ***Легкая атлетика: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Закрепление техники бега с высокого и низкого старта. Техника спортивной ходьбы. Эстафеты («Эстафета в приседе», «Эстафета скачками на одной ноге», «Встречная эстафета с обменом набивными мячами (флажками, палочками и др. предметами»). ОФП***

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
заключается в оценке уровня освоения учащимися знаний и навыков, связанных с техникой безопасности, правильной техникой бега с высокого и низкого старта, техникой спортивной ходьбы и выполнением эстафетных упражнений. Это включает в себя проверку умений применять правила безопасности и правильно выполнять упражнения для предотвращения травм и обеспечения безопасного участия в занятиях.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой

Методы контроля полученных знаний и навыков:
Для контроля полученных знаний и навыков можно использовать следующие методы:

1. **Практическая проверка:**
- **Выполнение упражнений**: оценка техники бега с высокого и низкого старта, спортивной ходьбы и эстафетных упражнений.
- **Техника безопасности**: проверка соблюдения правил безопасности при выполнении упражнений (например, использование нескользящей обуви, разминка перед занятиями).

2. **Наблюдение:**
- Постоянное наблюдение за учащимися во время занятий для оценки их участия и качества выполнения упражнений, а также соблюдения правил безопасности.

3. **Тестирование:**
- Использование контрольных упражнений для оценки физической подготовки и техники учащихся в эстафетах и других упражнениях.

4. **Самооценка:**
- Поощряйте учащихся оценивать свой прогресс и выявлять области, требующие улучшения.

5. **Анализ результатов:**
- Сравнение результатов учащихся с установленными нормативами для определения уровня освоения материала и выявления необходимости корректировки тренировочного процесса.

Рекомендованная литература:

1. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192311 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Радовицкая, Е. В. Методические аспекты использования оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега на самостоятельных занятиях, обучающихся в рамках дистанционного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / Е. В. Радовицкая, С. А. Романченко, Т. В. Сизова. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2022. — 31 с. — ISBN 978-5-7641-1798-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/264725 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Орлова, О. В. Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий: учебное пособие / О. В. Орлова. — Санкт-Петербург: СПбГУП, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-7621-1116-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL:

https://e.lanbook.com/book/331310 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие (электронный ресурс) М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/473770

5. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов Г. Н.Германов. 2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/492669 (дата обращения: 06.12.2022)

Тема №14 ***Легкая атлетика: Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники спортивной ходьбы***

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
заключается в оценке уровня освоения учащимися знаний и навыков, связанных с развитием скоростной выносливости и совершенствованием техники спортивной ходьбы. Это включает в себя проверку способности применять специальные беговые упражнения для повышения скоростной выносливости и оценку техники спортивной ходьбы.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине

Самостоятельная работа обучающегося заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой

Методы контроля полученных знаний и навыков:
Методы контроля могут включать в себя следующие подходы:

1. **Практическая проверка**: наблюдение за выполнением специальных беговых упражнений и техники спортивной ходьбы. Это позволяет оценить правильность выполнения упражнений и техники ходьбы.
2. **Тестирование**: проведение контрольных тестов на скоростную выносливость, таких как бег на короткие дистанции с фиксацией времени, и оценка техники ходьбы на определённых дистанциях.
3. **Самостоятельные задания**: выполнение индивидуальных проектов или заданий, направленных на разработку персональных планов тренировок для развития скоростной выносливости и совершенствования техники ходьбы.
4. **Устная проверка**: проведение бесед или устных опросов для оценки теоретических знаний учащихся о принципах развития скоростной выносливости и технике спортивной ходьбы.

Рекомендованная литература:

1. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192311 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Радовицкая, Е. В. Методические аспекты использования оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега на самостоятельных занятиях, обучающихся в рамках

дистанционного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / Е. В. Радовицкая, С. А. Романченко, Т. В. Сизова. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2022. — 31 с. — ISBN 978-5-7641-1798-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/264725 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Орлова, О. В. Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий: учебное пособие / О. В. Орлова. — Санкт-Петербург: СПбГУП, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-7621-1116-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331310 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие (электронный ресурс) М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/473770

5. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов Г. Н.Германов. 2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/492669 (дата обращения: 06.12.2022).

Тема №15 ***Легкая атлетика: закрепление техники бега на различные спринтерские дистанции***

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	2

Цель практического занятия:
заключается в оценке уровня освоения учащимися техники бега на спринтерские дистанции. Это включает в себя проверку способности правильно выполнять старт, разгон и финиш на дистанциях 100 м, 200 м и 400 м, а также оценку общей скорости и эффективности бега.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой

Методы контроля полученных знаний и навыков:
Методы контроля могут включать в себя следующие подходы:

Практическая проверка: наблюдение за техникой бега на различных спринтерских дистанциях. Это позволяет оценить правильность стартового положения, технику разгона и финиша, а также общую скорость и эффективность бега.

Рекомендованная литература:
1. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192311 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Радовицкая, Е. В. Методические аспекты использования оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега на самостоятельных занятиях, обучающихся в рамках дистанционного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / Е. В. Радовицкая, С. А. Романченко, Т. В. Сизова. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2022. — 31 с. — ISBN 978-5-7641-1798-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/264725 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Орлова, О. В. Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий: учебное пособие / О. В. Орлова. — Санкт-Петербург: СПбГУП, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-7621-1116-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331310 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие (электронный ресурс) М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/473770
5. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов Г. Н.Германов. 2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/492669 (дата обращения: 06.12.2022).

Тема №16 ***Учебно-контрольные нормативы: челночный бег3х10м (сек), бег 60 м (сек).***

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	2

Цель практического занятия:
Оценить уровень физической подготовленности студентов по учебно-контрольным нормативам в челночном беге 3х10м и беге на 60 м.
Развить скоростные и выносливые качества посредством выполнения контрольных упражнений.
Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.
Формировать навыки самооценки и корректировки тренировочного процесса на основе полученных результатов.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа: Анализ эффективности тренировочных занятий и корректировка плана.. Работа с литературой.

Методы контроля полученных знаний и навыков: непосредственное наблюдение за выполнением упражнений и анализ результатов.

Рекомендованная литература:

1. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192311 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Радовицкая, Е. В. Методические аспекты использования оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега на самостоятельных занятиях, обучающихся в рамках дистанционного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / Е. В. Радовицкая, С. А. Романченко, Т. В. Сизова. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2022. — 31 с. — ISBN 978-5-7641-1798-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/264725 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Орлова, О. В. Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий: учебное пособие / О. В. Орлова. — Санкт-Петербург: СПбГУП, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-7621-1116-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331310 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие (электронный ресурс) М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/473770

5. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов Г. Н.Германов. 2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/492669 (дата обращения: 06.12.2022).

Тема №17 **Легкая атлетика: Развитие общей (аэробной) выносливости. Спортивные игры в упрощенной форме («Не потерять мяч», «Пятнадцать передач», «Лови мяч», «Тройки»). СФП. ОФП.**

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	2

Цель практического занятия:
заключается в оценке уровня освоения учащимися знаний и навыков, связанных с развитием аэробной выносливости посредством спортивных игр. Это включает в себя проверку способности участвовать в упрощённых спортивных играх, таких как «Не урони мяч», «Пятнадцать передач», «Лови мяч», «Тройки», а также оценку их общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой

Методы контроля полученных знаний и навыков

1. **Практическая проверка**: наблюдение за участием в упрощенных спортивных играх и оценка способности поддерживать активность в течение длительного времени. Это позволяет оценить уровень аэробной выносливости и способность к устойчивой работе.
2. **Игровой метод**: использование игровых упражнений для развития выносливости, в которых учащиеся участвуют в упрощенных играх, что позволяет оценить их способность к устойчивой работе в динамичной обстановке
3. **Устная проверка**: проведение бесед или устных опросов для оценки теоретических

знаний учащихся о принципах развития аэробной выносливости и роли спортивных игр в этом процессе.

Рекомендованная литература:

1. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192311 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Радовицкая, Е. В. Методические аспекты использования оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега на самостоятельных занятиях, обучающихся в рамках дистанционного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / Е. В. Радовицкая, С. А. Романченко, Т. В. Сизова. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2022. — 31 с. — ISBN 978-5-7641-1798-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/264725 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Орлова, О. В. Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий: учебное пособие / О. В. Орлова. — Санкт-Петербург: СПбГУП, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-7621-1116-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331310 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие (электронный ресурс) М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/473770

5. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов Г. Н.Германов. 2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/492669 (дата обращения: 06.12.2022).

6. Настольная книга бегуна на выносливость, или Технология подготовки «чистых» спортсменов: руководство электронное учебное пособие А. М. Якимов, А. С. Ревзон. Москва: Спорт-Человек, 2019. — 312 с. — ISBN 978-5-9500182-5-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/122283 (дата обращения: 11.12.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Тема №18 **Легкая атлетика: Закрепление техники выполнения прыжка в длину с места. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения («Чехарда парами», «Кто дальше на одной ноге», «Скачки лягушек»).**

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
заключается в оценке уровня освоения учащимися техники прыжка в длину с места и способности применять силу в сочетании с быстротой в игровых упражнениях. Это включает в себя проверку правильности выполнения прыжка в длину с места и оценку участия в играх, таких как "Чехарда парами", "Кто дальше на одной ноге", "Скачки лягушек".

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой

Методы контроля полученных знаний и навыков:
Методы контроля могут включать в себя следующие подходы:

1. **Практическая проверка**: наблюдение за выполнением техники прыжка в длину с места и оценка правильности выполнения каждой фазы прыжка (подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление). Это позволяет оценить техническое мастерство учащихся.
2. **Игровой метод**: использование игровых упражнений для развития силы и быстроты, таких как «Чехарда парами», «Кто дальше на одной ноге», «Скачки лягушек». Это позволяет оценить способность учащихся применять силу и быстроту в динамичной обстановке.
3. **Устная проверка**: проведение бесед или устных опросов для оценки теоретических знаний учащихся о технике прыжка в длину с места и принципах развития силы и быстроты.

Рекомендованная литература:

1. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192311 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Радовицкая, Е. В. Методические аспекты использования оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега на самостоятельных занятиях, обучающихся в рамках дистанционного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / Е. В. Радовицкая, С. А. Романченко, Т. В. Сизова. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2022. — 31 с. — ISBN 978-5-7641-1798-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/264725 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Орлова, О. В. Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий: учебное пособие / О. В. Орлова. — Санкт-Петербург: СПбГУП, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-7621-1116-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331310 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие (электронный ресурс) М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/473770

5. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов Г. Н.Германов. 2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/492669 (дата обращения: 06.12.2022).

6. Настольная книга бегуна на выносливость, или Технология подготовки «чистых» спортсменов: руководство электронное учебное пособие А. М. Якимов, А. С. Ревзон. Москва: Спорт-Человек, 2019. — 312 с. — ISBN 978-5-9500182-5-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL:

https://e.lanbook.com/book/122283 (дата обращения: 11.12.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Тема №19 **Легкая атлетика: Совершенствование физических качеств при занятиях легкой атлетикой. Выполнение специальных прыжковых упражнений. Подвижные игры («Салки в кругу», «Борьба за теннисный мяч», «Уверните»). Спортивные игры в упрощенной форме: ручной мяч, баскетбол, волейбол. ОФП.**

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
заключается в оценке уровня освоения учащимися специальных прыжковых упражнений и способности применять их в динамичной обстановке, а также в совершенствовании общей физической подготовки (ОФП) посредством участия в подвижных и спортивных играх.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой

Методы контроля полученных знаний и навыков:

1. **Практическая проверка**: наблюдение за выполнением специальных прыжковых упражнений, таких как прыжки с подниманием рук, прыжки с высоким подниманием коленей, прыжки с поворотами корпуса. Это позволяет оценить техническое мастерство и правильность выполнения упражнений.
2. **Игровой метод**: использование подвижных игр («Салки в кругу», «Борьба за теннисный мяч», «Уверните») и спортивных игр в упрощенном виде (ручной мяч, баскетбол, волейбол) для оценки способности учащихся применять физические качества в динамичной обстановке.
3. **Тестирование**: проведение контрольных испытаний на силу, быстроту и ловкость, таких как прыжки на одной ноге или короткие спринты с поворотами. Это позволяет оценить физические качества учащихся.
4. **Устная проверка**: проведение бесед или устных опросов для оценки теоретических знаний учащихся о принципах совершенствования физических качеств и роли прыжковых упражнений в этом процессе.

Рекомендованная литература:

1. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192311 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Радовицкая, Е. В. Методические аспекты использования оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега на самостоятельных занятиях, обучающихся в рамках дистанционного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / Е. В. Радовицкая, С. А. Романченко, Т. В. Сизова. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2022. — 31 с. — ISBN 978-5-7641-1798-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/264725 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Орлова, О. В. Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий: учебное

пособие / О. В. Орлова. — Санкт-Петербург: СПбГУП, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-7621-1116-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331310 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие (электронный ресурс) М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/473770

5. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов Г. Н.Германов. 2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/492669 (дата обращения: 06.12.2022).

6. Настольная книга бегуна на выносливость, или Технология подготовки «чистых» спортсменов: руководство электронное учебное пособие А. М. Якимов, А. С. Ревзон. Москва: Спорт-Человек, 2019. — 312 с. — ISBN 978-5-9500182-5-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/122283 (дата обращения: 11.12.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Тема №20 **Учебно-контрольные нормативы по ОФП: сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз); подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз); наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке (см).**

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	2

Цель практического занятия:
является оценка уровня освоения учебно-контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП). Это включает в себя проверку умений и навыков в выполнении таких упражнений, как сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа на спине и наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке. Оценка направлена на выявление степени овладения этими упражнениями и определение уровня физической подготовленности учащихся.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой

Методы контроля полученных знаний и навыков
Тестирование по нормативам: проверка соответствия выполнения упражнений установленным нормативам для оценки физической подготовленности.

Рекомендованная литература:

1. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192311 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Радовицкая, Е. В. Методические аспекты использования оздоровительной ходьбы и

оздоровительного бега на самостоятельных занятиях, обучающихся в рамках дистанционного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / Е. В. Радовицкая, С. А. Романченко, Т. В. Сизова. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2022. — 31 с. — ISBN 978-5-7641-1798-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/264725 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Орлова, О. В. Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий: учебное пособие / О. В. Орлова. — Санкт-Петербург: СПбГУП, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-7621-1116-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331310 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие (электронный ресурс) М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/473770

5. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов Г. Н.Германов. 2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/492669 (дата обращения: 06.12.2022).

6. Настольная книга бегуна на выносливость, или Технология подготовки «чистых» спортсменов: руководство электронное учебное пособие А. М. Якимов, А. С. Ревзон. Москва: Спорт-Человек, 2019. — 312 с. — ISBN 978-5-9500182-5-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/122283 (дата обращения: 11.12.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Тема №21 **Легкая атлетика: Совершенствование физических качеств на занятиях легкой атлетикой. Специальная физическая подготовка**

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	2

Цель практического занятия:
заключается в оценке уровня освоения учащимися знаний и навыков, связанных с совершенствованием физических качеств (выносливости, силы, скорости, ловкости, гибкости) посредством специальной физической подготовки. Это включает в себя проверку умений выполнять специальные упражнения, направленные на развитие физических качеств и двигательных навыков, характерных для лёгкой атлетики.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой

Методы контроля полученных знаний и навыков:
Для контроля полученных знаний и навыков можно использовать следующие методы:

1. **Практическая проверка**:

- **Выполнение специальных упражнений**: оценка техники и качества выполнения упражнений, направленных на развитие скорости, силы, выносливости и других

физических качеств.

- **Тестирование физических качеств**: использование специальных тестов для оценки уровня развития физических качеств (например, бег на определённые дистанции, прыжки, подвижные игры).

2. **Наблюдение**:

- Постоянное наблюдение за учащимися во время занятий для оценки их вовлечённости и качества выполнения упражнений.

3. **Анализ результатов**:

- Сравнение результатов учащихся с установленными нормативами для определения уровня освоения материала и выявления необходимости корректировки тренировочного процесса.

4. **Игровые и спортивные упражнения**:

- Проверка способности применять физические качества в подвижных играх и упрощённых спортивных упражнениях (ручной мяч, баскетбол, волейбол).

5. **Самооценка**:

- Поощряйте учащихся оценивать свой прогресс и выявлять области, требующие улучшения

Рекомендованная литература:

1. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192311 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Радовицкая, Е. В. Методические аспекты использования оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега на самостоятельных занятиях, обучающихся в рамках дистанционного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / Е. В. Радовицкая, С. А. Романченко, Т. В. Сизова. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2022. — 31 с. — ISBN 978-5-7641-1798-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/264725 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Орлова, О. В. Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий: учебное пособие / О. В. Орлова. — Санкт-Петербург: СПбГУП, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-7621-1116-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331310 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие (электронный ресурс) М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/473770
5. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов Г. Н.Германов. 2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/492669 (дата обращения: 06.12.2022).
6. Настольная книга бегуна на выносливость, или Технология подготовки «чистых» спортсменов: руководство электронное учебное пособие А. М. Якимов, А. С. Ревзон. Москва: Спорт-Человек, 2019. — 312 с. — ISBN 978-5-9500182-5-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL:

https://e.lanbook.com/book/122283 (дата обращения: 11.12.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Тема №22 **Легкая атлетика: Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Техника высокого старта в беге на средние и длинные дистанции Стартовый разгон. Бег по дистанции Совершенствование физических качеств при занятиях легкой атлетикой. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры («Салки в кругу», «Борьба за теннисный мяч», «Увернись»). Спортивные игры в упрощенной форме: ручной мяч, баскетбол, волейбол. ОФП**

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
заключается в оценке уровня освоения учащимися знаний и навыков, связанных с техникой высокого старта, стартовым разгоном и бегом по дистанции. Это также включает в себя проверку умений совершенствовать физические качества при занятиях лёгкой атлетикой и применять их в специальной физической подготовке, подвижных играх и спортивных упражнениях.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой

Методы контроля полученных знаний и навыков:
Для контроля полученных знаний и навыков можно использовать следующие методы:

1. **Практическая проверка:**
- **Выполнение упражнений**: оценка техники высокого старта, стартового разгона и бега по дистанции.
- **Специальная физическая подготовка**: проверка способности учащихся совершенствовать физические качества (выносливость, скорость, ловкость) в специальных упражнениях.

2. **Игровые упражнения**:
- **Подвижные игры**: оценка участия и эффективности в играх типа «Салки в кругу», «Борьба за теннисный мяч», «Увернись».
- **Спортивные игры**: проверка способности применять физические качества в упрощенных спортивных играх (ручной мяч, баскетбол, волейбол).

3. **Наблюдение:**
- Постоянное наблюдение за учащимися во время занятий для оценки их вовлеченности и качества выполнения упражнений.

4. **Тестирование:**
- Использование контрольных упражнений для оценки физической подготовки и техники учащихся.

5. **Анализ результатов:**
- Сравнение результатов учащихся с установленными нормативами для определения уровня освоения материала и выявления необходимости корректировки тренировочного процесса.

Рекомендованная литература:

1. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL:

https://e.lanbook.com/book/192311 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Радовицкая, Е. В. Методические аспекты использования оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега на самостоятельных занятиях, обучающихся в рамках дистанционного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / Е. В. Радовицкая, С. А. Романченко, Т. В. Сизова. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2022. — 31 с. — ISBN 978-5-7641-1798-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/264725 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Орлова, О. В. Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий: учебное пособие / О. В. Орлова. — Санкт-Петербург: СПбГУП, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-7621-1116-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331310 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие (электронный ресурс) М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/473770
5. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов Г. Н.Германов. 2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/492669 (дата обращения: 06.12.2022).
6. Настольная книга бегуна на выносливость, или Технология подготовки «чистых» спортсменов: руководство электронное учебное пособие А. М. Якимов, А. С. Ревзон. Москва: Спорт-Человек, 2019. — 312 с. — ISBN 978-5-9500182-5-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/122283 (дата обращения: 11.12.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Тема №23 ***Учебно-контрольные нормативы: бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).***

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	2

Цель практического занятия:
заключается в оценке уровня освоения учащимися знаний и навыков, связанных с выполнением конкретных легкоатлетических упражнений, таких как бег на 100 метров, прыжок в длину с места и прыжки на скакалке. Это включает в себя проверку умений выполнять эти упражнения с определённым уровнем качества и скорости.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине

Самостоятельная работа обучающегося заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой

Методы контроля полученных знаний и навыков:

Тестирование:

Рекомендованная литература:

1. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192311 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Радовицкая, Е. В. Методические аспекты использования оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега на самостоятельных занятиях, обучающихся в рамках дистанционного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / Е. В. Радовицкая, С. А. Романченко, Т. В. Сизова. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2022. — 31 с. — ISBN 978-5-7641-1798-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/264725 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Орлова, О. В. Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий: учебное пособие / О. В. Орлова. — Санкт-Петербург: СПбГУП, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-7621-1116-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331310 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие (электронный ресурс) М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/473770
5. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов Г. Н.Германов. 2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/492669 (дата обращения: 06.12.2022).
6. Настольная книга бегуна на выносливость, или Технология подготовки «чистых» спортсменов: руководство электронное учебное пособие А. М. Якимов, А. С. Ревзон. Москва: Спорт-Человек, 2019. — 312 с. — ISBN 978-5-9500182-5-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/122283 (дата обращения: 11.12.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ТЕКУЩЕГО И ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ

Таблица 3. Методические указания к проведению текущего и промежуточного контроля по дисциплине Б1.В.ДВ.04.01 Легкая атлетика

Вид контроля	Форма контроля
Текущий контроль	- проверка и оценка выполнения заданий на практических занятиях; - проверка и оценка выполнения самостоятельных и контрольных заданий на практических занятиях; - проверка «Дневника самоконтроля».

Промежуточный контроль	проводится в форме тестирования

5 ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

5.1. Наличие соответствующих условий реализации дисциплины

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на основании письменного заявления дисциплина реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей). Обеспечивается соблюдение следующих общих требований: использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего такому обучающемуся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания и помещения, где проходят занятия, другие условия, без которых невозможно или затруднено изучение дисциплины.

5.2. Обеспечение соблюдения общих требований

При реализации дисциплины на основании письменного заявления обучающегося обеспечивается соблюдение следующих общих требований: проведение занятий для обучающихся-инвалидов и лиц с ОВЗ в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей обучающимся; присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего(их) обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей; пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

5.3. Доведение до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме всех локальных нормативных актов ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.

Все локальные нормативные акты ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России по вопросам реализации дисциплины (модуля) доводятся до сведения обучающихся с ОВЗ в доступной для них форме.

5.4. Реализация увеличения продолжительности прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Продолжительность прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности увеличивается по письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья. Продолжительность подготовки обучающегося к ответу на зачете увеличивается не менее чем на 0,5 часа.

6. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Состав научно-педагогических работников, обеспечивающих осуществление образовательного процесса по дисциплине соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 34.05.01 Сестринское дело и размещен на сайте образовательной организации.

