Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.01.2025 16:48:43
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec019bf8a794cb4

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

УТВЕРЖДАЮ
Проректор

_____ /И.П. Черная/
«____» _____2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.05 Элективные курсы по физической культуре и спорту
Легкая атлетика

Направление подготовки (специальность) **30.05.01 Медицинская биохимия**
(код, наименование)

Форма обучения очная
(очная, очно-заочная (вечерняя), заочная)

Срок освоения ОПОП 6 лет
(нормативный срок обучения)

Кафедра Физической культуры и спорта

Владивосток, 2020

При разработке рабочей программы учебной дисциплины (модуля) в основу положены:
1) ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности)
30.05.01 Медицинская биохимия (уровень специалитета),
утвержденный Министерством образования и науки РФ №1013от «11» августа 2016г.

2) Учебный план по специальности **30.05.01 Медицинская биохимия** (уровень специалитета) утвержденный ученым Советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России от «15» мая 2020 г., Протокол №.4.

3) Профессиональный стандарт «Врач-биохимик», утвержден
Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 04.08.2017г. № 613-н.

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» для специальности **30.05.01 Медицинская биохимия** одобрена на заседании кафедры «Физической культуры и спорта»

от «__» _____2020г. Протокол № ___.

Заведующий кафедрой _____ Каерова Е.В.
(Ф.И.О.)

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» одобрена УМС по специальности **30.05.01 Медицинская биохимия**

от «_____» _____ 2020г. Протокол № ____.

Председатель УМС _____ Скварник В.В.

Разработчики:

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент	_____	Каерова Е.В
Доцент	_____	Шестёра А.А.
Преподаватель	_____	Козина Е.А.

2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью Элективного курса по физической культуре и спорту – **«Легкая атлетика»-** является формирование физической культуры личности, гармоничное развитие функций организма, способности направленного использования средств **легкой атлетики** для сохранения и укрепления здоровья, психофизической самоподготовки к учебной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие формированию всестороннего развития организма, поддержание работоспособности, предотвращение негативных последствий использования информационных и коммуникационных технологий для здоровья на протяжении всего обучения.
2. Воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях и рационального использования их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
4. Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.
5. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
6. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

2.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП университета

2.2.1. Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» реализуется в рамках базовой части Блока I в соответствии с ФГОС ВО, в объеме не менее 328 академических часов и является обязательной.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» формирует у обучающихся набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

2.2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами*:*

Физическая культура и спорт, школьный курс

Знания: основные понятия в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни

Умения: использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Навыки: применения современных технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью*;* владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

Биология, школьный курс

Знания: строения, функций органов и их систем у человека.

Умения: находить и показывать в атласе анатомии мышцы, кости, сосуды и нервы организма человека.
Навыки: использования анатомических знаний в физкультурно-оздоровительной работе с различным контингентом.

Безопасность жизнедеятельности, школьный курс

Знания: понятийно-терминологический аппарат в области безопасности; классификацию и характеристику основных опасностей, возникающих в повседневной жизни и правила безопасного поведения; принципы оказания первой помощи.
Умения: идентифицировать основные опасности и риски среды обитания человека.
Навыки: первой медицинской помощи при травмах с использованием подручных средств.

2.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

2.3.2. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций

№	Номер/ индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:			
			Знать	Уметь	Владеть	Оценочные средства
1	2	3	4	5	6	7
1	ОК- 6	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-6)	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность	использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Тесты Учебно-контрольные нормативы Творческое задание Презентации Ситуационные задачи

2.4. Характеристика профессиональной деятельности выпускника

2.4.1. Область профессиональной деятельности выпускника

Область профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу по специальности **30.05.01 Медицинская биохимия** включает охрану здоровья граждан путем обеспечения оказания медицинской помощи в соответствии с установленными требованиями и стандартами в сфере здравоохранения.

Связь области профессиональной деятельности выпускников ОПОП ВО по специальности **30.05.01 Медицинская биохимия** с профессиональным стандартом утверждённым приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.03.2017г. № 306-н отражена в таблице 1.

Таблица 1 – Связь ОПОП ВО с профессиональным стандартом

Направление подготовки/ специальность	Номер уровня квалификации	Наименование выбранного профессионального стандарта (одного или нескольких)
30.05.01 Медицинская биохимия	7	Профессиональный стандарт «Врач-биохимик», утвержден Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 04.08.2017г. №613-н.

2.4.2. Объекты профессиональной деятельности выпускников,

Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу специалитета, являются:

- физические лица (пациенты);
- совокупность физических лиц (популяции);
- совокупность медико-биохимических средств и технологий, направленных на создание условий для сохранения здоровья, обеспечения профилактики, диагностики и лечения заболеваний**.**

2.4.3 Задачи профессиональной деятельности выпускников

- осуществление мероприятий по формированию мотивированного отношения каждого человека к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих;
- формирование у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление здоровья;
- обучение населения основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим профилактике возникновения заболеваний и укреплению здоровья

2.4.4. Перечислить виды профессиональной деятельности, которые лежат в основе преподавания данной дисциплины :

Виды профессиональной деятельности, к которым готовятся выпускники, освоившие программу специалитета:

- медицинская;
- организационно-управленческая;
- научно-производственная и проектная
- научно-исследовательская.

В соответствии с требованиями Профессионального стандарта «Врач-биохимик», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 04.08.2017г. № 613-н, задачами профессиональной деятельности выпускников является выполнение трудовых действий в рамках трудовых функций, представленных в таблице 2.

Таблица 2 – Трудовые функции врача - «Врач-биохимик»

Обобщенные трудовые функции			Трудовые функции
Код	Наименование	Уровень квалификации	Наименование
А	Выполнение, организация и аналитическое обеспечение клинических лабораторных исследований	7	Выполнение клинических лабораторных исследований
			Организация контроля качества клинических лабораторных исследований на преаналитическом, аналитическом и постаналитическом этапах
			Освоение и внедрение новых методов клинических лабораторных исследований и медицинского оборудования, предназначенного для их выполнения
			Внутрилабораторная валидация результатов клинических лабораторных исследований
			Организация деятельности находящегося в распоряжении медицинского персонала лаборатории
			Оказание медицинской помощи пациенту в экстренной форме

3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

3.1. Объем учебной дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Вид учебной работы		**Всего часов/ зачетных единиц**	**Семестры**					
			№ 1	**№ 2**	**№ 3**	**№ 4**	**№ 5**	**№ 6**
			часов	**часов**	**часов**	**часов**	**часов**	**часов**
1		2	3	4	5	6	7	8
Аудиторные занятия (всего), в том числе:		328	54	54	54	54	54	58
Практические занятия (ПЗ),		216	36	36	36	36	36	36
Самостоятельная работа студента (СРС)в том числе:		112	18	18	18	18	18	22
Подготовка к занятиям (ПЗ)		24	4	4	4	4	4	4
Подготовка к текущему контролю (ПТК))		50	8	8	8	8	8	10
Подготовка к промежуточному контролю (ППК))		38	6	6	6	6	6	8
Вид промежуточной	зачет (З)	-	-	З	-	З	-	З

аттестации	экзамен (Э)	-	-	-	-	-	-	-
ИТОГО: Общая трудоемкость	час.	328	54	54	54	54	54	58
	ЗЕТ		-	-	-	-	-	-

3.2.1 Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении

п/№	№ компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Темы разделов
1	2	3	4
1.	ОК-6	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	Воспитание физических качеств: выносливости (общей и специальной), скорости, гибкости, силы, координации).
2.	ОК-6	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	Техника бега с высокого и низкого старта. Техника спортивной ходьбы. Техника бега на средние и длинные дистанции. Эстафеты. Кроссовый бег. Прыжковые упражнения. Развитие двигательных способностей.

3.2.2. Разделы учебной дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы контроля

№	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости
			Л	ЛР	ПЗ	СРС	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	1	**Общая физическая подготовка (ОФП)**			20	9	29	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Творческое задание
2.	1	**Специальная физическая подготовка (СФП)**			16	9	25	Учебно-контрольные нормативы (УКН)
3.	2	**Общая физическая подготовка (ОФП)**			20	9	29	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Творческое задание
4.	2	**Специальная физическая подготовка (СФП)**			16	9	25	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Ситуационная задача
5.	3	**Общая физическая подготовка (ОФП)**			20	9	29	Учебно-контрольные нормативы Творческое задание
6.	3	**Специальная физическая подготовка (СФП)**			16	9	25	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Ситуационная задача
7.	4	**Общая физическая подготовка (ОФП)**			20	9	29	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Творческое задание
8.	4	**Специальная физическая подготовка (СФП)**			16	9	25	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Ситуационная задача
9.	5	**Общая физическая подготовка (ОФП)**			20	9	29	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Творческое задание
10.	5	**Специальная физическая подготовка (СФП)**			16	9	25	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Ситуационная задача

11.	6	**Общая физическая подготовка (ОФП)**			20	9	29	Тестирование Учебно-контрольные нормативы Творческое задание
12.	6	**Специальная физическая подготовка (СФП)**			16	9	25	Тестирование Учебно-контрольные нормативы (УКН) Ситуационная задача
ИТОГО:					**216**	**112**	**328**	

3.2.3. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины

Не предусмотрено

3.2.4. Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины

Практический раздел: Легкая атлетика

п/№	Название тем практических занятий учебной элективной дисциплины	Часы
1	2	3
1 семестр		
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.	2
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»).	6
3.	***Учебно-контрольные нормативы***: челночный бег3х10м (сек), бег 60 м (сек).	2
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», «Уверни сь»). ОФП.	2
5.	Легкая атлетика: Обучение технике бега на средние и длинные дистанции.	4
6.	***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).	2
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»).	2
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.	4
9.	Легкая атлетика: Совершенствование физических качеств при занятиях легкой атлетикой. Специальная физическая подготовка.	2
10.	Легкая атлетика: Развитие общей (аэробной) выносливости. Спортивные игры в упрощенной форме («Не потерять мяч», «Пятнадцать передач», «Лови мяч», «Тройки»). СФП. ОФП.	4
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», «Уверни сь»). Спортивные игры в упрощенной форме: ручной мяч, баскетбол, волейбол. ОФП.	4
12.	***Учебно-контрольные нормативы***: бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см);	2

	прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).	
	Итого часов в семестре	**36**
	2семестр	
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.	4
14.	Легкая атлетика: Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	4
15.	Легкая атлетика: закрепление техники бега на различные спринтерские дистанции	2
16.	***Учебно-контрольные нормативы*:** челночный бег 3х10 м (сек), бег 60 м (сек).	2
17.	Легкая атлетика: Развитие общей (аэробной) выносливости. Спортивные игры в упрощенной форме («Не потерять мяч», «Пятнадцать передач», «Лови мяч», «Тройки»). СФП. ОФП.	4
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»).	4
19.	Легкая атлетика: Совершенствование физических качеств при занятиях легкой атлетикой. Выполнение специальных прыжковых упражнений. Подвижные игры («Салки в кругу», «Борьба за теннисный мяч», «Увернись»). Спортивные игры в упрощенной форме: ручной мяч, баскетбол, волейбол. ОФП.	4
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).	2
21.	Легкая атлетика: Совершенствование физических качеств при занятиях легкой атлетикой. Специальная физическая подготовка.	4
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.	4
23.	***Учебно-контрольные нормативы***: бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).	2
	Итого часов в семестре	**36**
	3 семестр	
24.	Легкая атлетика: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения	2
25.	Легкая атлетика: Техника высокого старта и стартовому ускорению по прямой и по повороту. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Методические рекомендации по устранению ошибок в технике бега на средние и длинные дистанции	6
26.	Легкая атлетика: закрепление техники бега на различные спринтерские дистанции Техника и методика эстафетного бега	2
27.	***Учебно-контрольные нормативы*:** челночный бег х10 м (сек), бег 60 м (сек).	2
28.	Легкая атлетика: совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места. Фазы разбега, отталкивания, полёта и приземления. Техника отталкивания. Методические рекомендации по устранению ошибок в технике в различных фазах прыжка. Подвижные игры («Салки в кругу», «Борьба за теннисный мяч», «Увернись»). Спортивные игры в упрощенной форме: ручной мяч, баскетбол, волейбол. ОФП.	6

29.	Легкая атлетика: Совершенствование физических качеств при занятиях легкой атлетикой. Выполнение специальных упражнений.	4
30.	***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).	2
31.	Легкая атлетика: Совершенствование техники бега на различные спринтерские дистанции.	4
32.	Легкая атлетика: Эстафетный бег: старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, передача эстафетной палочки, финиширование. Обучение технике передачи эстафетной палочки на месте и в ходьбе. Обучение технике передачи эстафетной палочки в медленном беге. Обучение технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости. Обучение технике эстафетного бега в целом. Типичные ошибки при обучении технике эстафетного и рекомендации по их исправлению. Особенности техники бега по виражу на стадионе и в манеже Технология судейства соревнований по легкой атлетике в эстафетном беге.	6
33.	***Учебно-контрольные нормативы***: бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).	2
	Итого часов в семестре	**36**
	4 семестр	
34.	Легкая атлетика: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения	6
35.	***Учебно-контрольные нормативы***: челночный бег (сек), бег 60 м (сек).	2
36.	Легкая атлетика: Совершенствование техники высокого старта и стартовому ускорению по прямой и по повороту. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	4
37.	Легкая атлетика: Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений. ОФП: упражнения со штангой: выпрыгивание из полу-приседа, ходьба широким выпадом. Эстафеты («Эстафета в приседе», «Эстафета скачками на одной ноге», «Встречная эстафета с обменом набивными мячами (флажками, палочками и др. предметами»).	2
38.	Легкая атлетика: совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места. Фазы разбега, отталкивания, полѐта и приземления. Техника отталкивания	4
39.	***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).	2
40.	Легкая атлетика: Техника спортивной ходьбы. Цикл спортивной ходьбы. Периоды, фазы, моменты спортивной ходьбы. Движение таза при ходьбе: ходьба энергичным, широким шагом с акцентированием на движении вокруг таза вертикальной оси; ходьба по линии, выставляя ногу после некоторого поворота вокруг вертикальной оси; в обычной стойке переменное перенесение тяжести тела с ноги на ногу, без движения рук; то же с продвижением вперед, делая небольшие шаги, ставя ногу с пятки, руки за голову или за спину. Движение рук, ног и таза при ходьбе. Имитация движений рук на месте; ходьба с руками за спиной; ходьба с прямыми руками; спортивная ходьба с активной работой рук и плеч; согласование рук и ног. спортивная ходьба с различной скоростью - медленной, средней, быстрой; спортивная ходьба на виражах, по наклонной дорожке, по прямой линии, по шоссе.	8
41.	Легкая атлетика: Совершенствование техники бега на различные дистанции. Совершенствование физических качеств при занятиях легкой атлетикой. Выполнение специальных упражнений. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения («Чехарда парами», «Кто дальше на одной ноге», «Скачки лягушек»).	4

42.	Совершенствование физических качеств при занятиях легкой атлетикой. Выполнение специальных упражнений. ОФП: силовые упражнения на гимнастических матах. Эстафеты с использование набивного мяча.	2
43.	***Учебно-контрольные нормативы***: бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).	2
	Итого часов в семестре	**36**
	5 семестр	
44.	Легкая атлетика: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование физических качеств при занятиях легкой атлетикой. Выполнение специальных упражнений для развития силовой выносливости	8
45.	Легкая атлетика: Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование физических качеств при занятиях легкой атлетикой. Выполнение специальных упражнений для развития силовой выносливости. ОФП: упражнения со штангой: выпрыгивание из полу-приседа, ходьба широким выпадом. Подвижные игры («Салки в кругу», «Борьба за теннисный мяч», «Уверни́сь»). Спортивные игры в упрощенной форме: ручной мяч, баскетбол, волейбол.	8
46.	***Учебно-контрольные нормативы***: челночный бег 3х10 м (сек), бег 60 м (сек).	2
47.	Легкая атлетика: Кроссовый бег. Техника бега по пересеченной местности, безопасность. Техника бега под гору и в гору. Обучение технике бега по мягкому, сыпучему, вязкому грунту. Обучение технике бега по мягкому, сыпучему, вязкому грунту. Технические особенности бега по равнине, в гору, с горы. СФП. ОФП.	8
48.	***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).	2
49.	Легкая атлетика: Совершенствование выполнения прыжков способами: «согнув ноги», техника прыжка в длину с места. Совершенствование техники движений в прыжках в длину. Оценка и анализ выполненных движений. СФП. Подвижные игры. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения («Чехарда парами», «Кто дальше на одной ноге», «Скачки лягушек»).	6
50.	Легкая атлетика: Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	2
51.	***Учебно-контрольные нормативы***: бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).	2
	Итого часов в семестре	**36**
	6 семестр	
52.	Легкая атлетика: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения	6
53.	Легкая атлетика: Совершенствование техники высокого старта и стартовому ускорению по прямой и по повороту. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. ОФП: упражнения со штангой: выпрыгивание из полу-приседа, ходьба широким выпадом.	4
54.	***Учебно-контрольные нормативы***: челночный бег 3х10 м (сек), бег 60 м (сек).	2
55.	Легкая атлетика: Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений. Совершенствование физических качеств при занятиях легкой атлетикой. Выполнение специальных упражнений для развития силовой выносливости	2
56.	Легкая атлетика: совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места. Фазы разбега, отталкивания, полёта и приземления. Техника отталкивания.	4
57.	***Учебно-контрольные нормативы по ОФП***: сгибание, разгибание рук из упора	2

	лёжа (кол-во раз); подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз); наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке (см).	
58.	Легкая атлетика: Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений. Совершенствование физических качеств при занятиях легкой атлетикой. Выполнение специальных упражнений для развития силовой выносливости. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения («Чехарда парами», «Кто дальше на одной ноге», «Скачки лягушек»).	4
59.	Легкая атлетика: Совершенствование выполнения прыжков способами: «согнув ноги», техника прыжка в длину с места. Подвижные игры («Салки в кругу», «Борьба за теннисный мяч», «Увернись»). ОФП: упражнения со штангой: выпрыгивание из полу-приседа, ходьба широким выпадом.	4
60.	Легкая атлетика: Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивные игры в упрощенной форме: ручной мяч, баскетбол, волейбол.	4
61.	***Учебно-контрольные нормативы***: бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).	2
	Итого часов в семестре	**36**

3.2. 5. Лабораторный практикум

В соответствии с требованиями ФГОС ВО лабораторный практикум не предусмотрен.

3.3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

3.3.1. Виды СРС

№ п/п	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4
1семестр			
1	1. Оценка физического развития человека 2. Оценка функционального состояния человека	Изучение основной и дополнительной литературы Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям	18
		Итого часов в семестре	18
2 семестр			
2	1. Оценка физического развития человека 2. Оценка функционального состояния человека 3. Двигательные системы	Изучение основной и дополнительной литературы. Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям, подготовка творческого задания презентация	18
		Итого часов в семестре	**18**
3 семестр			
3	1. Методика экспресс-анализа переносимости нагрузки 2. Дыхательные системы	Изучение основной и дополнительной литературы. Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям, подготовка творческого задания презентация	18
		Итого часов в семестре	**18**
4 семестр			

4	1. Оценка физического развития человека 2. Оценка функционального состояния человека 3. Оздоровительные системы	Изучение основной и дополнительной литературы. Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям, подготовка творческого задания презентация	18
		Итого часов в семестре	**18**
5 семестр			
5	1. Оценка физического развития человека 2. Оценка функционального состояния человека 3. Двигательные системы	Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям, подготовка творческого задания презентация	18
		Итого часов в семестре	**18**
6 семестр			
	1. Оценка физического развития человека (1-6 семестр) 2. Оценка функционального состояния человека(1-6 семестр)	Изучение основной и дополнительной литературы. Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям, подготовка к итоговому тестированию	22
		Итого часов в семестре	**22**
		Итого	**112**

3.4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

3.4.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	№ семестра	Виды контроля	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Оценочные средства		
				Форма	Кол-во вопросов в задании	Кол-во независимых вариантов
1	2	3	4	5	6	7
1.	**1**	ТК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	1 норматив	Нормы оценки см Приложение 4
2.	**1**	ПК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	1 норматив	Нормы оценки см Приложение 4
				Творческое задание (Приложение 2, п.п.1,2)	2 задания	Приложение 2, п.п.1,2
3.	**1**	ТК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	2 норматива	Нормы оценки см Приложение 4
4.	**1**	ПК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	3 норматива	Нормы оценки см Приложение 4
				Творческое задание (Приложение 2, п.5,6,7)	3 задания	Приложение 2, п.5,6,7
				Техническая подготовка (Приложение 5)	5	Приложение 5
5.	2	ТК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	1 норматив	Нормы оценки см Приложение 4
6.	2	ПК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	1 норматив	Нормы оценки см Приложение 4
7.	2	ТК	Специальная физическая	Учебно-контрольные нормативы	2 норматива	Нормы оценки см

			подготовка (СФП)	(Приложение 4)		Приложение 4
8.	2	ПК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	3 норматива	Нормы оценки см Приложение 4
				Творческое задание (Приложение 2, п.5,6,7)	3 задания	Приложение 2, п.5,6,7
				Техническая подготовка (Приложение 5)	5	Приложение 5
				Ситуационная задача (Приложение 3, задани1)	1	Приложение 3
9.	3	ТК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	1 норматив	Нормы оценки см Приложение 4
10.	3	ПК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	1 норматив	Нормы оценки см Приложение 4
11.	3	ТК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	2 норматива	Нормы оценки см Приложение 4
12.	3	ПК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	3 норматива	Нормы оценки см Приложение 4
				Творческое задание (Приложение 2, п.4 (1-3)	3 задания	Приложение 2, п.4(1-2)
				Техническая подготовка (Приложение 5)	5	Приложение 5
				Ситуационная задача (Приложение 3, задание 2)	1	Приложение 3
13.	4	ТК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	1 норматив	Нормы оценки см Приложение 4
14.	4	ПК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	1 норматив	Нормы оценки см Приложение 4

15.	4	ТК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	2 норматива	Нормы оценки см Приложение 4
16.	4	ПК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	3 норматива	Нормы оценки см Приложение 4
				Творческое задание (Приложение 2, п.4,5,6.7)	4 задания	Приложение 2, п.4,5,6,7
				Техническая подготовка (Приложение 5)	5	Приложение 5
				Ситуационная задача (Приложение 3, задание 3)	1	Приложение 3
17.	5	ТК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	1 норматив	Нормы оценки см Приложение 4
18.	5	ПК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	1 норматив	Нормы оценки см Приложение 4
19.	5	ТК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	2 норматива	Нормы оценки см Приложение 4
20.	5	ПК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	3 норматива	Нормы оценки см Приложение 4
				Творческое задание (Приложение 2, п.5,6,7)	3 задания	Приложение 2, п.5,6,7
				Техническая подготовка (Приложение 5)	5	Приложение 5
				Ситуационная задача (Приложение 3, задание 4)	1	Приложение 3
21.	6	ТК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	1 норматив	Нормы оценки см Приложение 4
22.	6	ПК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	1 норматив	Нормы оценки см Приложение 4

23.	6	ТК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	2 норматива	Нормы оценки см Приложение 4
24.	6	ПК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	3 норматива	Нормы оценки см Приложение 4
				Творческое задание (Приложение 2, п.5,6,7)	3 задания	Приложение 2, п.5,6,7
				Техническая подготовка (Приложение 5)	5	Приложение 5
				Ситуационная задача (Приложение 3, задание 5)	1	Приложение 3

3.4.2. Примеры оценочных средств:

для текущего контроля (ТК)	Учебно-контрольные нормативы для определения физической подготовленности студентов.
для промежуточного контроля (ПК)	Творческое задание: 1.Составить и продемонстрировать комплекс специальных физических упражнений на развитие силы при занятиях легкой атлетикой из 10 элементов 2.Составить и продемонстрировать комплекс специальных физических упражнений на развитие выносливости при занятиях легкой атлетикой из 10 элементов. 3.Составить и продемонстрировать комплекс специальных физических упражнений на развитие быстроты при занятиях легкой атлетикой из 10 элементов. 4.Составить и продемонстрировать комплекс специальных физических упражнений на развитие координационных способностей при занятиях легкой атлетикой из 10 элементов. 5. Составить и продемонстрировать комплекс специальных физических упражнений на развитие гибкости при занятиях легкой атлетикой из 10 элементов.

3.5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

3.5.1. Основная литература

n/№	Наименование, тип ресурса[1]	Автор(ы) /редактор[2]	Выходные данные, электронный адрес[3]	Кол-во экз. (доступов)	
				В БИЦ[4]	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1.	Элективные курсы по физической культуре и спорту: учеб. пособие	Н.В. Тычинин	Воронеж: ВГУИТ, 2017. - 63 с. - ISBN 978-5-00032-250-5 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785000322505.html - Режим доступа: по подписке.	Неогр.д.	
2.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник	И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др.; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков.	Москва: Юнити, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-01157-8. – Текст: электронный.	Неограниченный доступ	
3.	Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие.	Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш	Москва: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372 Библиогр.: Текст: электронный.	Неограниченный доступ	

3.5.2. Дополнительная литература

n/№	Наименование, тип ресурса	Автор(ы) /редактор	Выходные данные, электронный адрес[3]	Кол-во экз. (доступов)	
				В БИЦ[4]	На кафедре
1	2	3	4	5	6
4.	Теория и методика оздоровительной	Н.В. Третьякова,	Москва: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – Режим	Неограниченный	

	физической культуры: учебное пособие.	Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш	доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372 Библиогр.:. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст: электронный.	доступ	
5.	Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: учебное пособие	Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева	Омск: Издательство СибГУФК, 2017. – 100 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425 – Библиогр.: с. 90. – Текст: электронный.	Неограниченный доступ	
6.	Функциональная тренировка: спорт, фитнес	Б. Кафка, О. Йеневайн; худож. Е. Ильин.	Москва: Спорт, 2016. – 177 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461318 . –Текст: электронный.	Неограниченный доступ	
7.	Введение в легкую атлетику: учебно-методическое пособие	В. И. Никитин.	Екатеринбург: УрГПУ, 2016. — 42 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/129401 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Неограниченный доступ	
8.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие	М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова	Омск: Издательство ОмГТУ, 2017. – 112 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420 Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3. – Текст: электронный.	Неограниченный доступ	
9.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) - путь к здоровью и	П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков	М.: Спорт, 2016. - 234 с. - ISBN 978-5-906839-79-4 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. -	Неограниченный доступ	

	физическому совершенству		URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839794.html - Режим доступа: по подписке		

3.5.3 Базы данных, информационные справочные и поисковые системы

Ресурсы БИЦ

1.«Электронно-библиотечная система «Консультант студента» http://www.studentlibrary.ru/

2. Электронная библиотечная система «Букап» http://books-up.ru/

4. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека online» www.biblioclub.ru

5. Электронная библиотека авторов ТГМУ в Электронной библиотечной системе «Руконт» http://lib.rucont.ru/collections/89

6. Электронно-библиотечная система elibrary (подписка) http:// http://elibrary.ru/

7. Medline with Full Texthttp://web.b.ebscohost.com/

8. БД «Статистические издания России» http://online.eastview.com/

9.ЭБС «Юрайт» http://www.biblio-online.ru/

Ресурсы открытого доступа

1. ГИС «Национальная электронная библиотека» НЭБ с виртуальным читальным залом диссертаций РГБ https://rusneb.ru/
2. Федеральная служба государственной статистики https://www.gks.ru/
3. «КонсультантПлюс» http://www.consultant.ru/
4. Всероссийская федерация легкой атлетики http://rusathletics.info/
5. Институт спортивной науки http://www.gssiweb.com/
6. Энциклопедия по видам спорта http://www.infosport.ru/sp/
7. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. http://www.vniifk.ru/
8. Сайт Санкт – Петербургского института физической культуры. http://www.spbniifk.ru/
9. Сайт НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. http://science.sportedu.ru
10. Мир легкой атлетики. http://mir-la.com
11. Новостной портал о спорте в Приморском крае http://primsport.com/

3.5.4 Программное обеспечение

1. 7-PDFSplit&Merge

2. ABBY FineReader

3. Microsoft Windows 7

4. Microsoft Windows 10

3.6. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля)

На кафедре имеются 3 спортивных зала, 2 раздевалки, кабинет заведующего, 1 преподавательская, 2 тренерских, кабинет материально ответственного, инвентарная.

№ п/п	Наименование	Количество	Форма использования
Игровой зал			
1.	Универсальная игровая площадка с разметкой, баскетбольной, волейбол и пляжный волейбол	1	Для учебных занятий
2.	Дополнительное оборудование площадок: щиты баскетбольные	4	Для учебных занятий
3.	Скамейка гимнастическая универсальная	12	Для учебных занятий
4.	Вышка судейская универсальная	1	Для учебных занятий
5.	Протектор для волейбольных стоек	комплект	Для учебных занятий
6.	Сетка волейбольная	1	Для учебных занятий
7.	Стойки волейбольные универсальные	комплект	Для учебных занятий
8.	Стенка гимнастическая	10	Для учебных занятий
9.	Мячи волейбольные	20	Для учебных занятий
10.	Мячи баскетбольные	20	Для учебных занятий
11.	Мячи футбольные	6	Для учебных занятий
12.	Мячи набивные	12	Для учебных занятий
13.	Мячи утяжеленные	20	Для учебных занятий
14.	Коврики гимнастические	20	Для учебных занятий
15.	Сетки защитные вдоль стен	40м	Для учебных занятий
16.	Ракетки бадминтонные	20	Для учебных занятий
17.	Сетки для бадминтона	4	Для учебных занятий
18.	Воланы	80	Для учебных занятий
19.	Ворота для мини футбола	2	Для учебных занятий
20.	Скакалка	20	Для учебных занятий
21.	Магнитофон	1	Для учебных занятий
Зал аэробики			
1.	Степ платформа	26	Для учебных занятий
2.	Гантели для фитнеса	36	Для учебных занятий
3.	Стойка для гантелей	1	
4.	Скамейка гимнастическая универсальная	4	Для учебных занятий
5.	Коврики гимнастические	40	Для учебных занятий
6.	Бодибары (гимнастические палки)	40	Для учебных занятий
7.	Балансировочный диск Reebok	16	Для учебных занятий
8.	Зеркальная стена	1	Для учебных занятий
9.	Фитболы	18	Для учебных занятий
10.	Стойка для гимнастических палок	1	Для учебных занятий
11.	Aerofit - платформа	20	Для учебных занятий
12.	Музыкальный центр	1	Для учебных занятий
13.	Кольцо Пилатес	25	Для учебных занятий

14.	Медицинский мяч, вес 1 кг. вес 2 кг. вес 3 кг.	10 10 10	Для учебных занятий
15.	Мяч для пилатес (2кг,3 кг)	20	Для учебных занятий
16.	Ленточный эспандер(набор)	10	Для учебных занятий
17.	Эспандер для коры	20	Для учебных занятий
Зал фитнеса			
1	Маты гимнастические	10	Для учебных занятий
2	Бодибары	10	Для учебных занятий
3	Полусферы	10	Для учебных занятий
4	Зеркальная стена	1	Для учебных занятий
5	Коврик гимнастический	10	Для учебных занятий
6	Музыкальный центр	1	
Зал борьбы и н/тенниса			
1	Ковер борцовский	6	Для учебных занятий
2	Стенка гимнастическая	2	Для учебных занятий
3	Дартс	2	Для учебных занятий
4	Скамейка гимнастическая	4	Для учебных занятий
5	Столы для настольного тенниса	4	Для учебных занятий
			Для учебных занятий
Тренажерный зал			
1.	Дорожка беговая	1	Для учебных занятий
2.	Велотренажер-тренажер «Torneo» athletic	1	Для учебных занятий
3.	Доска для пресса “Housefit	1	Для учебных занятий
4.	Тренажер имитация лыжного бега	1	Для учебных занятий
5.	Спортивный комплекс	1	Для учебных занятий
6.	Гантели в наборе	67	Для учебных занятий
7.	Гриф штанги	6	Для учебных занятий
8.	Штанга в наборе	3	Для учебных занятий
9.	Мини-штанга	3	Для учебных занятий
10.	Скамья для пресса	1	Для учебных занятий
11.	Стойка для штанг	1	Для учебных занятий
12.	Блины разного веса	26	Для учебных занятий
13.	Штанга для аэробики в наборе	10	Для учебных занятий
14.	Стойка для приседа	1	Для учебных занятий
15.	Тренажер для пресса	1	Для учебных занятий
16.	«BODY» Комплекс спортивных тренажеров	1	Для учебных занятий

3.7 Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем.

7-PDF Split & Merge

ABBYY FineReader

Microsoft Windows 7

11.8. Образовательные технологии Примеры интерактивных форм и методов проведения занятий:

Технология актуализации мотивационного потенциала образовательной среды – выполнение творческих заданий (составление комплексов упражнений для развития физических качеств, оценка функциональных состояний, ведение «Дневника самоконтроля»)
Технология обучения в сотрудничестве (умение работать сообща во временных командных группах, способность организовать совместную работу, понимать свою роль в качестве партнера) – подвижные игры: «Борьба за теннисный мяч», «Уверните», командные эстафеты. Метод групповой работы (в малых группах).
Технология работы с информацией (работа с различными информационными ресурсами, составление глоссария)

11.9. Разделы учебной дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами

п/№	Наименование последующих дисциплин	Разделы данной дисциплины, необходимые для изучения последующих дисциплин	
		7 семестр	10 семестр
		Лёгкая атлетика.	
1	Безопасность жизнедеятельности		+
2	Гигиена	+	

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Обучение складывается из практических занятий (216 час.) и самостоятельной работы студента (112 час.), итого 328 час. Основное учебное время выделяется на практическую работу: повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, формированием устойчивого мотивационно - ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

Практические занятия проводятся в виде учебных занятий по легкой атлетике в виде выполнения различных легкоатлетических упражнений, общей физической подготовки, специальной подготовке и выполнения учебно-контрольных нормативов

В соответствии с требованиями ФГОС ВО в учебном процессе широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий (работа в малых группах, выполнение творческих заданий, учебно-тренировочных заданий). Работа студента в группе формирует чувство коллективизма и коммуникабельность. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет не менее 25% от аудиторных занятий.

По каждому разделу учебной дисциплины разработаны методические рекомендации для студентов и методические указания для преподавателей по всем разделам дисциплины в электронной базе кафедры.

Самостоятельная работа студентов подразумевает подготовку к практическим занятиям и текущему контролю, оценку физической подготовленности, оценку функционального состояния, заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом.

Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам Университета и кафедры.

Исходный уровень физической подготовленности студентов определяется выполнением учебно-контрольных нормативов, текущий контроль усвоения предмета определяется выполнением творческих заданий и выполнением учебно-контрольных нормативов по овладению физическими качествами.

В конце изучения учебной дисциплины проводится промежуточный контроль общей физической и спортивно-технической подготовленности с использованием тестового контроля, проверкой практических умений, выполнением практических заданий

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья установлен особый порядок освоения дисциплины с учетом состояния их здоровья.

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

5.1.1. 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.

5.1.2. 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.

5.1.3. 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.

5.1.4. 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.

Приложение 1

Тестовые задания по дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. ***Формы занятий по легкой атлетике можно условно разделить на:***
   а) главные и второстепенные
   б) *основные и эпизодические
   в) учебные и не учебные

2. ***По характеру соревнования в легкой атлетике подразделяются на:***
   а) отборочные и квалификационные
   б) первенства и чемпионаты
   в) *личные, командные и лично-командные

3. ***Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют:***
   а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции
   б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья
   в) *ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья

4. ***Какой вид спорта называют «королевой спорта»:***
   а) *легкую атлетику
   б) гимнастику
   в) тяжелую атлетику

5. ***Кросс – это:***
   а) бег с барьерами
   б) *бег по пересеченной местности
   в) бег с ускорением

6. ***К видам легкой атлетики не относятся:***
   а) *прыжки через гимнастического коня
   б) прыжки с шестом
   в) спортивная ходьба

7. ***Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр:***
   а) 400 м, 800 м
   б) 200 м, 100 м
   в) *500 м, 1000 м

8. ***Какая из дистанций является спринтерской:***
   а) *100 м
   б) 800 м
   в) 500 м

9. ***Чем измеряется длина разбега:***
   а) рулеткой
   б) *ступнями
   в) беговым шагом

10. ***Стипль-чез – это вид бега, который проводится:***
    а) в естественных условиях
    б) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами
    в) *на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой

11. В каком году возникла легкая атлетика в России:

а) в 1896
б) *в 1888
в) в 1912

12. Какова ширина беговой дорожки на стадионе:

а) 100 см
б) 105 см
в) *125 см

13. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от:

а) быстрого выноса маховой ноги
б) *максимальной скорости разбега и отталкивания
в) способа прыжка

14. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от:

а) *координации движений прыгуна
б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна
в) способа прыжка

15. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит:

а) бег на короткие дистанции
б) бег на длинные дистанции

16. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой:

а) по частоте дыхания
б) по самочувствию
в) *по частоте сердечных сокращений

17. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к:

а) улучшению спортивного результата
б) *травмам
в) экономии сил

18. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой:

а) по частоте дыхания
б) по самочувствию
в) *по частоте сердечных сокращений

19. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к:

а) улучшению спортивного результата
б) *травмам
в) экономии сил

20. Бег с препятствиями у мужчин включает дистанции на столько метров:

а) *2000; 3000
б) 3000; 5000
в) 5000; 10000

21. Основные факторы, определяющие результативность прыжков:

а) оптимальная работа всех звеньев тела

б) *начальная скорость вылета ОЦМ прыгуна и угол вылета

в) начальная скорость разбега и сила отталкивания

22. В каком году состоялись первые соревнования по легкой атлетике?

a) 888 г. до н.э.

b) 1896 г.

c) *776г. до н.э.

d) 1917

23. Позу какого животного копируют спринтеры на старте?

a) гончей собаки

b) гепарда

c) *кенгуру

d) страуса

24. К легкоатлетическим дисциплинам не относят:

a) *приседания

b) бег

c) прыжки

d) метание

e) *поднятие тяжестей

25. Что, из перечня, не входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?

a) вертикальные прыжки

b) *ходьба

c) метания

d) горизонтальные прыжки

26. Представители какой профессии первыми стали состязаться в метании молота?

a) пастухи

b) плотники

c) *кузнецы

d) мельники

27. Протяженность марафонской дистанции составляет:

a) 37 км 100 м

b) 50 км 170 м

c) *42 км 195м

d) 28 км 160 м

28. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?

a) 18-20

b) 20-22

c) *14-16

d) 23-25

29. Какова длина спринтерской дистанции?

a) *100м

b) 800м

c) 500м

d) 400м

30. Как именуется спортсмен, задающий темп во время забега на средние и длинные дистанции?

a) доместик
b) спринтер
c) фаворит
d) *пейсмейкер

Приложение 2

Творческое задание

1. Задание по обзору Интернет-ресурсов: легкая атлетика.

Каталог Интернет-ресурсов представляет собой тематически подобранный студентом перечень Интернет-сайтов. В каталоге необходимо отразить:

- титульный лист;
- тему (параграф, вопрос и пр.);
- название сайта;
- электронный адрес и дату обращения к источнику;
- краткое содержание Интернет-сайта (перечень вопросов, на которые можно получить ответы по данной теме / дисциплине и пр.)

2.Задание по обзору периодической литературы и профессиональных изданий (библиографического списка) по легкой атлетике.

Результатом обзора периодической литературы является библиографический список.

Библиографический список – обязательный элемент любой научной работы – реферата, курсовой, дипломной работы, диссертации, монографии, обзора, научного отчета. Список включает литературу, используемую при подготовке текста: цитируемую, упоминаемую, а также имеющую непосредственное отношение к исследуемой теме или вопросу. Большое значение имеет правильное библиографическое описание документов и рациональный порядок расположения их в списке.

Библиографический список, по сути, представляет собой упорядоченные библиографические описания работ, выполненные в соответствии с государственными стандартами. Для составления библиографического списка используется краткое библиографическое описание, состоящее только из обязательных элементов – выходных данных источника.

Например:

1. Легкая атлетика: учебник / под общ. ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина // М. Физическая культура, 2010. – 448с.
2. Дегтярев И. Г., Данилочкин А. Е. Легкая атлетика - Королева спорта. Влияние занятий легкой атлетикой на функциональное и физическое состояние человека // Наука-2020. 2019. №5 (30). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/legkaya-atletika-koroleva-sporta-vliyanie-zanyatiy-legkoy-atletikoy-na-funktsionalnoe-i-fizicheskoe-sostoyanie-cheloveka (дата обращения: 06.03.2021).

3.Задания по составлению глоссария: по легкой атлетике.

В понятиях концентрируются накопленные знания. Таким образом, воспроизведение определений этих понятий приобретает характер первоначальной ориентации в предмете. По каждому модулю дисциплины в качестве обязательной формы самостоятельной работы предусмотрено составления глоссария. Результат этой работы может служить полезным информационным ориентиром в последующей практической деятельности.

Краткие методические указания

Требования к оформлению глоссария по теме:

- титульный лист;
- словарь терминов, относящихся к выбранной теме (не менее 5 терминов);
- приведены примеры, свидетельствующие об общем владении ситуацией.

Например:

Дистанция — это участок, на котором проводятся спортивные соревнования и тренировки в циклических видах спорта (бег и ходьба).

Забег – это прохождение дистанции группой спортсменов, выделенных из общего числа участников путем жеребьевки или по предварительным данным и стартующих одновременно; имеет определенную правилами численность для проведения соревнований.

4.Творческое задание по составлению комплекса физических упражнений (темы):

1. Составить комплекс специальных физических упражнений на развитие силы при занятиях легкой атлетикой из 10 элементов.
2. Составить комплекс физических упражнений на развитие выносливости при занятиях легкой атлетикой из 10 элементов.
3. Составить комплекс физических упражнений на развитие быстроты при занятиях легкой атлетикой из 10 элементов.
4. Составить комплекс физических упражнений на развитие координационных способностей (быстроты реакции, быстроты движений) при занятиях легкой атлетикой из 10 элементов.
5. Составьте комплекс из 7-10 упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести.
6. Составьте комплекс из 5-7 упражнений для совершенствования техники финиширования.

5.Оцените работу своих основных функциональных систем

a) Проведите функциональные пробы до и после выполнения комплекса физических упражнений, заполните таблицу.
b) Дайте им оценку.

Таблица

Функциональные пробы	Данные до тренировки	Данные после тренировки	Динамики показателей	Краткая характеристика тренировки
Проба Ромберга				
Проба Яроцкого				
Ортостатическая проба				
Клиностатическая проба				

6.Проведите исследование функционального состояния своей системы внешнего дыхания

a) Оцените функциональное состояние своей системы внешнего дыхания в покое и после выполнения физических упражнений.
b) Выполните гипоксические пробы и дайте оценку функциональному состоянию дыхательной системы.

Таблица

Функциональные пробы	Данные до тренировки	Данные после тренировки	Динамики показателей	Краткая характеристика тренировки
Частота дыхания				
Проба Генчи				

Проба Штанге				
ЖЕЛ				

7.Проведите анализ показателей самоконтроля

a) Заполните Дневник самоконтроля.
b) Дайте оценку и сделайте выводы полученных результатов.
c) Использование восстановительных средств (какие, когда, сколько).

Показатели	Понед	Вторн	Среда	Четверг	Пятн	Субб.	Вскр.
Содержание и время (физической)двигательной активности							
Масса тела							
ЧСС утром							
ЧСС вечером							
Сон							
Аппетит							
Усталость после двигательной (физической) активности							
Усталость на след. утро							
Желание заниматься							
Нарушение режима							

Приложение 3

Ситуационные задачи

Задача №1

Спортсмен во время бега отклоняет голову назад и раскачивается из стороны в сторону.

1. Каким образом меняется техника бега и ее влияние на скорость?
2. Как изменится скорость бега, если спортсмен во время бега будет наклонять голову вперед?
3. Какими основными чертами проявляется хорошая техника бега?

Задача №2

При беге на средние дистанции у спортсмена А отмечались следующие недостатки: руки согнуты под острым углом и отведены в сторону.

1. Как избежать данной технической ошибки?
2. В каком направлении должны двигаться руки во время бега?

Задача №3

В беге на средние и длинные дистанции бегуны обычно в конце выполняют финишный бросок или спрут.

1. Каким образом меняется техника бега во время финишного броска?
2. Как утомление сказывается на технике бега?

Задача №4

В начале разбега спортсмен Б. высоко поднимает ступни над дорожкой.

1. Как избежать данной технической ошибки?
2. Как соотносятся движения рук и ног во время бега?
3. В каком направлении должны двигаться руки во время бега?

Задача №5

Двое студентов участвовали в беге на дистанцию 1 км. При этом у одного из них наблюдалось учащение сердечной деятельности с 60 до 120 сокращений в мин и увеличение минутного объема сердца до 15 л. У другого та же работа сопровождалась учащением сердцебиений с 80 до 200 в мин и увеличением минутного объема сердца до тех же 15 л.

1. Какой из студентов более тренирован к нагрузкам?
2. Чем это объясняется?

Приложение 4

Учебно-контрольные нормативы для определения физической подготовленности студентов ***основной*** группы

юноши

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры						
1.	Челночный бег 3х10 м (сек).	7,9	8,6	9,0	9,1	9,5
2.	Бег 100 м (сек)	13,1	14,1	14,4	15,1	15,3
3.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	130	125	120	110	100
4.	Прыжок в длину с места (см)	223	215	205	195	190
5.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	30	25	20	15	10
6.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	+13	+10	+8	+6	+2
7.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	48	45	37	35	33

девушки

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры						
1.	Челночный бег 3х10 м (сек).	7,9	8,6	9,0	9,1	9,5
2.	Бег 100 м (сек)	16,4	17,4	17,8	18,2	18,8
3.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	130	120	110	100	90
4.	Прыжок в длину с места (см)	223	215	205	195	190
5.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	15	12	11	10	9
6.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	+16	+14	+11	+9	+7
7.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	43	37	35	35	32

Учебно-контрольные нормативы для определения физической подготовленности студентов ***подготовительной*** группы

юноши

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры						
1.	Челночный бег 3х10 м (сек).	11,00	12,3	12,6	12,9	13,00

2.	Бег 100 м (сек)	20,3	20,6	20,9	21,3	21,6
3.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	105	100	95	90	85
4.	Прыжок в длину с места (см)	230	225	215	200	205
5.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	25	20	15	10	6
6.	Наклон вперёд из положения сед ноги прямые шире плеч (см).	+5	+4	+3	+2	+1
7.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	35	30	25	20	15

девушки

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры						
1.	Челночный бег 3х10 м (сек).	20,00	20,5	21,00	21,5	22,00
2.	Бег 100 м (сек)	24,0	24,7	28,3	29,0	30,0
3.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	105	100	95	90	85
4.	Прыжок в длину с места (см)	170	160	150	140	130
5.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	10	8	6	5	4
6.	Наклон вперёд из положения сед ноги прямые шире плеч (см).	+7	+6	+5	+4	+3
7.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	30	25	20	15	10

Приложение 5

Техническая подготовка.
(определяется в каждом семестре)

1. Техника высокого и низкого старта (основные команды).
2. Техника финиширования.
3. Техника бега на средние и длинные дистанции.
4. Техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.