Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 22.01.2025 15:04:22
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2e85d7657b7a4ecf019bfea794ca4

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

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
_____ /И.П. Черная/
«19» 06 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Направление подготовки (специальность) **37.05.01 Клиническая психология специализация «Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях»**
(код, наименование)

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

Срок освоения ОПОП 5 лет 6 месяцев
(нормативный срок обучения)

Институт/Кафедра Физической культуры и спорта

Владивосток, 2020

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:
1) ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности)
37.05.01 Клиническая психология специализация «Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях» (уровень специалитета)

утвержденный Министерством образования и науки РФ № 1181 « 12» сентября 2016 г

2) Учебный план по специальности **37.05.01 Клиническая психология специализация «Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях»**
утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России «15» мая 2020 г., Протокол № 5.

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» для специальности **37.05.01 Клиническая психология специализация «Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях»** одобрена на заседании кафедры «Физической культуры и спорта»

от «29» мая 2020г. Протокол № 9/1.

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

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» одобрена УМС по специальностям факультета Общественного здоровья

от «09» июня 2020 г. Протокол № 5

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

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 для освоения.

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-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения.	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социальнокультурной и профессиональной деятельности.	Тесты Учебно-контрольные нормативы Творческое задание Ситуационные задачи

2.4. Характеристика профессиональной деятельности выпускника.

2.4.1. Область профессиональной деятельности выпускника

Область профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу по специальности 37.05.01 Клиническая психология специализация «Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях» включает охрану здоровья граждан в части обеспечения мер санитарно-противоэпидемиологического (профилактического) характера, направленных на санитарно-эпидемиологическое благополучие населения, в том числе осуществление надзора в сфере защиты прав потребителей в соответствии с установленными требованиями и стандартами в сфере здравоохранения.

Связь области профессиональной деятельности выпускников ОПОП ВО по специальности **37.05.01 Клиническая психология специализация «Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях»** с профессиональным стандартом 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)
37.05.01 Клиническая психология специализация «Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях»	7	Медицинский психолог

2.4.2. Объекты профессиональной деятельности выпускников,

Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу специалитета, являются:

- человек с трудностями адаптации и самореализации, связанными с его физическим, психологическим, социальным и духовным состоянием, а также системы и процессы охраны, профилактики и восстановления здоровья;
- психологические факторы дезадаптации и развития нервно-психических и психосоматических заболеваний;
- формирование поведения, направленного на поддержание, сохранение, укрепление и восстановление здоровья;
- психологическая диагностика, направленная на решение диагностических и лечебных задач клинической практики и содействия процессам коррекции, развития и адаптации личности;
- психологическое консультирование в рамках профилактического, лечебного и реабилитационного процессов, в кризисных и экстремальных ситуациях, а также в целях содействия процессам развития и адаптации личности;
- психологическая экспертиза в связи с задачами медико-социальной (трудовой), медико-педагогической, судебно-психологической и военной экспертизы.

2.4.3 Задачи профессиональной деятельности выпускников

1. Научно-исследовательская деятельность:

- теоретический анализ проблем, связанных с дезадаптацией человека и расстройствами психики при различных заболеваниях;
- обзор и анализ психологической литературы по методологическим вопросам психодиагностической, консультативной, профилактической, развивающей, коррекционной и психотерапевтической деятельности;
- формулирование конкретных гипотез, целей и задач психологических исследований;
- выбор методов, планирование научного исследования, оценка его соответствия этико-деонтологическим нормам;
- разработка новых и адаптация существующих методов психологических исследований (в том числе с использованием новых информационных технологий);
- самостоятельное проведение, письменное, устное и виртуальное представление материалов собственных исследований;
- выбор и применение номотетических и идеографических методов обработки и анализа психологических данных, подготовка заключений и рекомендаций;
- проведение научной экспертной оценки актуальных и потенциальных исследовательских проектов;
- организация научных и профессиональных собраний и конференций и участие в их работе;

2. Психодиагностическая деятельность:

- эффективное взаимодействие с пациентом (или клиентом), медицинским персоналом и заказчиком услуг с учетом образовательных, клинико-психологических, социально-психологических, оздоровительных, административно-управленческих, правоохранительных и этических аспектов взаимодействия;
- выявление и анализ информации о потребностях пациента (клиента) и медицинского персонала (или заказчика услуг) с помощью интервью, анамнестического метода и других клинико-психологических методов;
- определение целей, задач и методов психодиагностического исследования с учетом образовательных, клинико-психологических, нозологических, социально-демографических, культуральных и индивидуально-психологических характеристик пациента (клиента), его состояния здоровья и реабилитационного потенциала;
- диагностика психических функций, состояний, свойств и структуры личности и интеллекта, психологических проблем, конфликтов, способов адаптации, личностных ресурсов, межличностных отношений и других психологических феноменов с использованием соответствующих методов клинико-психологического и экспериментально-психологического исследования;
- составление развернутого структурированного психологического заключения и рекомендаций;
- обеспечение пациента (клиента), медицинского персонала и других заказчиков услуг информацией о результатах диагностики с учетом этико-деонтологических норм, потребностей и индивидуальных особенностей пользователя психологического заключения;

3. Консультативная и психотерапевтическая деятельность:

- определение целей, задач и программы психологического вмешательства с учетом образовательных, клинико-психологических, нозологических, социально-демографических, культуральных и индивидуально-психологических характеристик пациента (клиента), его состояния здоровья, реабилитационного потенциала и в соответствии с задачами психологической профилактики, лечения и коррекции,

реабилитации, психологического (психического) развития в норме и при его нарушениях;
- проведение психологического вмешательства с использованием индивидуальных, групповых и семейных методов;
- оценка эффективности психологического вмешательства;
- консультирование медицинского персонала, работников социальных служб, педагогов, тренеров и спортсменов, руководителей, сотрудников правоохранительных органов и других специалистов по вопросам взаимодействия с людьми для создания "терапевтической среды" и оптимального психологического климата;
- психологическое консультирование населения с целью выявления индивидуально-психологических, социально-психологических и иных факторов риска дезадаптации, первичной и вторичной профилактики нервно-психических и психосоматических расстройств и нарушений поведения;

4. Экспертная деятельность:
- постановка целей и задач психологического исследования в рамках различных видов экспертизы;
- выбор методов психологического исследования, адекватных задачам конкретного вида экспертизы;
- проведение психологического исследования в рамках судебно- психологической, военной, медико-социальной, медико-педагогической и иных видов экспертиз, требующих участия психологов;
- составление экспертного психологического заключения;
- обеспечение заказчика экспертизы информацией о результатах экспертного психологического исследования;

5. Педагогическая деятельность:
- разработка стратегии, плана и содержания обучения, выбор и использование современных обучающих технологий при организации процесса обучения;
- организация самостоятельной работы обучающихся;
- оценка и совершенствование программ обучения и развития;

6. Психолого-просветительская деятельность:
- распространение информации о роли психологических факторов в поддержании и сохранении психического и физического здоровья;
- подготовка и презентация программ для общественных и государственных организаций, ориентированных на сохранение и укрепление здоровья, а также программ психологической профилактики и раннего психологического сопровождения уязвимых лиц ("групп риска");

7. Организационно-управленческая деятельность:
- создание, продвижение и активное содействие соблюдению профессиональных этических стандартов для организаций, специалистов и частных лиц, работающих в области оказания психологических услуг;
- организация деятельности ведомственных психологических служб и их структурных подразделений (Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Министерства обороны Российской Федерации, Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации стихийных бедствий, Министерства внутренних дел Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации,

Федеральной службы войск национальной гвардии, Федеральной службы исполнения наказаний и других министерств, ведомств, организаций);

- руководство стажерами и соискателями в процессе их практической и научно-практической деятельности в области клинической психологии;

8. Проектно-инновационная деятельность:

- выбор и применение клинико-психологических технологий, позволяющих осуществлять решение новых задач в различных областях профессиональной практики;
- психологическое сопровождение инноваций, нацеленных на повышение качества жизни, психологического благополучия и здоровья людей.

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

- Психолого-просветительская;
- Научно-исследовательская;
- Психодиагностическая;
- Консультативная и психотерапевтическая;
- Экспертная;
- Педагогическая;
- Организационно-управленческая;
- Проектно-инновационная

Проект профессионального стандарта Медицинская психология

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 аттестации	зачет (З)	-	-	З-	-	З	-	З
	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-8	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	Воспитание физических качеств: выносливости (общей и специальной), скорости, гибкости, силы, координации).
2.	ОК-8	**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	12	32	Тестирование Учебно-контрольные нормативы Творческое задание
12.	6	**Специальная физическая подготовка (СФП)**			16	10	26	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, полёта 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», «Уверни сь»). 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

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)	2 норматива	Нормы оценки см Приложение 4
				Творческое задание (Приложение 2, п.п.1,2)	2 задания	Приложение 2, п.п.1,2
2.	**1**	ТК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	5 нормативов	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
3.	2	ПК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	2 норматива	Нормы оценки см Приложение 4
4.	2	ПК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	5 нормативов	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

5.	3	ТК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	2 норматива	Нормы оценки см Приложение 4
6.	3	ТК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	5 нормативов	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
7.	4	ПК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	2 норматива	Нормы оценки см Приложение 4
8.	4	ПК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	5 нормативов	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
9.	5	ТК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	2 норматива	Нормы оценки см Приложение 4
10.	5	ТК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	5 нормативов	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
11.	6	ПК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	2 норматива	Нормы оценки см Приложение 4
12.	6	ПК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	5 нормативов	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 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.
для промежуточного контроля (ПК)	Учебно-контрольные нормативы Творческое задание: 1.Составить и продемонстрировать комплекс специальных физических упражнений на развитие координационных способностей при занятиях легкой атлетикой из 10 элементов. 2. 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

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.	Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов	под общей редакцией А. А. Зайцева	2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/447870/p.9-71	Неограниченный доступ	
3.	Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие	М. Н. Стриханов, В. И. Савинков.	2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454861	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 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.:. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст: электронный.	Неограниченный 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.	Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики: методические указания	составители Г. Р. Вичикова [и др.].	Санкт-Петербург: СПбГЛТУ, 2019. — 24 с. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/125219 Режим доступа: для авториз. пользователей.	Неограниченный доступ	
9.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных	М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева,	Омск: Издательство ОмГТУ, 2017. – 112 с.: табл., ил. – Режим	Неограниченный доступ	

	занятий студентов: учебное пособие	О.А. Мельникова	доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420 Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3. – Текст: электронный.		
10.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) - путь к здоровью и физическому совершенству	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]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839794.html - Режим доступа: по подписке	Неограниченный доступ	

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

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа **№ 56-001** 1. Персональный компьютер DNS Porte – 1 шт. 2. Проектор SONY VPL-EX276 - 1 шт. 3. Экран Lumien - 1 шт. 4. Комплект учебной мебели на 72 посадочных места.	690002, Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 4, (56-001)
Спортивный зал для проведения практических занятий **№ 31-013** 1.Скамейка гимнастическая, 2 м – 2 шт. 2.Скамейка - 4 шт. 3.Ворота м/ф 2*3, разборные, облегченные, профиль 80*40 мм, с сеткой м/ф – 1 шт. 4.Вышка судейская - 1 шт. 5.Кольцо баскетбольное амортизационное - 2 шт. 6.Кольцо баскетбольное d-450 мм -4 шт. 7.Стенка гимнастическая, 3,2*1,0 – 9 шт. 8.Стойка волейбольная универсальная со стаканами, механизм натяжения, пара - 1 шт, 9.Щит баскетбольный игровой, 10 мм, цельн. (180*105 см) - 2 шт 10.Мяч баскетбольный-7 шт 11.Мяч волейбольный-5 шт 12.Набор воланчиков –17 шт 13.Скакалка - 30 шт, 14.Ракетка для бадминтона – 12 шт. 15.Судейский столик - 3 шт. 16. Секундомер-3 шт	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013)
Спортивный зал для проведения практических занятий **№ 31-016** 1.Ковер для самбо - 1 шт. 2.Теннисный стол - 3 шт. 3.Теннисная ракетка -15 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-016)

4.Ограждение – 3 шт. 5.Скамья деревянная - 6 шт. 6.Стол письменный - 2 шт. **Спортивный зал для проведения практических занятий** **№ 31-001** 1.Беговая дорожка Housfit-1ш, 2.Велоэргометр-1шт, д 3.Стойка для приседания -1шт 4.Настенный кронштейн для скакалок- 1шт 5.Гиря 16 кг.- 5 шт 6.Гиря 8 кг.- 8 шт 7.Полусфера-15 шт 8.Тренажер “Topneo” athletic-1 шт, 9.Тренажер имитации лыжного бега BODY”-1ш, 10.Мини-штанга - 3шт, 11.Штанга для пауэрлифтинга 222,5кг- 1 шт 12.Штанга для аэробики, фитнеса(Бодипамп), комплект 19 кг- 5шт., 13.Скамья для жима горизонтальная – 1шт., 14.Гриф олимпийский L2200мм усиленный до 600 кг – 1шт., 15.Стойка для приседаний – 1шт. 16.Музыкальный центр Panasonik-sc-Vk680EE-K-2 шт., 17.Балансировочная доска Aerofit-20 шт., 18.Степ платформа Aerofit-20 шт 19.Стойка для гантелий-1шт., 20.Стойка для гимнастических палок-1 шт., 21.Штанга для аэробики-10 шт., 22.Гантели обрезиненные вес 0,5кг- 10 шт., 23.Гантели орезиненные вес 2кг- 10 шт., 24.Гантели орезиненные вес 1кг- 10 шт., 25.Гантели орезиненные вес 3кг- 10 шт. 26.Зеркала - 6 шт. 27.Стенка гимнастическая, 3,2*1,0- 2шт. 28.Цилиндр для пилатес -5 шт 29.Турник-брусья – 2шт 30.Стол письменный 2 шт 31.Шкафы для приборов- 2шт **Спортивный зал для проведения практических занятий** **№ 31-002** 1.Минисистема Sony GTK-XB7 чёрный 470 Вт, USB. BT - 1 шт. 2.Гимнастические мяч - 5 шт. 3.Гимнастическая палка вес 3 кг - 10 шт. 4.Гимнастическая палка вес 4 кг - 10 шт. 5.Гимнастическая палка вес 5 кг - 5 шт. 6.Медицинбол 6 кг – 5 шт. 7.Медицинбол 9 кг – 5 шт. 8.Мяч 3*6/6 - 14 шт. 9.Мяч гимнастический – 15 шт. 10.Эспандер ленточный - 3 шт. 11.Зеркала - 3 шт. 12.Обруч гимнастический 900 мм - 20 шт. 13.Обруч стальной утяжеленный 90см 1050г - 10 шт. 14.Лента для фитнеса -15 шт 15.Стол письменный - 1 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-001) 690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-002)

Специальное помещения для занятий шахматами **№ 31-013** 1.Конференц –стул –ISO – 9 шт. 2.Стол письменный - 6 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013)
Специальное помещение (раздевалка) № 1 1.Скамейка гимнастическая, 2м – 2 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-001) (№ 1)
Специальное помещение (раздевалка) № 2 1.Скамейка гимнастическая, 2м – 4 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-001) (№ 2)
Специальное помещение (раздевалка) № 1 1.Скамейка гимнастическая, 2м – 2 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013) (№ 1)
Специальное помещение (раздевалка) № 2 1.Скамейка гимнастическая, 2м – 2 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013) (№ 2)
Специальные помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 31-001 1.Спирометр портативный СпиросС-100 - 1 шт. 2.Динамометр становый ДС-500 – 1 шт. 3.Динамометр ДК-100 – 1 шт. 5.Подставка - 4 шт. 6.Стол письменный - 1 шт. 7.Контейнер для мячей – 1 шт. 8.Шкафы для приборов – 5 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-001)
Специальные помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования **№ 31-013** 3.Конус 38 см – 32 шт. 5.Фишка разметочная – 1 шт. 6.Флажок для разметки поля набор - 1 шт. 7.Флаг – 15 шт. 8.Шкафы для приборов – 1 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013)
Кабинет для самостоятельной работы студентов **№ 41-007** 1.Комплект учебной мебели на 10 посадочных мест. 2. Персональные компьютеры (Моноблоки) «Lenovo Think Centre All-In-One M92z 23 - 10 шт. 3. Подключение к сети «Интернет» с доступом в электронно-образовательную среду ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.	690002, Приморский край, г. Владивосток, Океанский проспект 163, (41-007)

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

3.8 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). Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

3.9 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.)

Творческое задание 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:

Легкая атлетика: учебник / под общ. ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина // М. Физическая культура, 2010. – 448с.

Творческое задание 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.

Творческое задание 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.

Творческое задание 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				

Творческое задание 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				

Творческое задание 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.