


МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

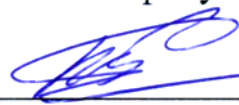
СОГЛАСОВАНО

Председатель методической
комиссии экономического факультета

 И.Е. Шпагина
«20» февраля 2021 г

УТВЕРЖДАЮ

Декан экономического
факультета

 И.А. Бондин
«20» февраля 2021 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Б1.В. ДВ.04.02

Направление подготовки

09.03.03 Прикладная информатика

Направленность (профиль) программы
Прикладная информатика в экономике

Квалификация
«Бакалавр»

Форма обучения – очная

Пенза – 2023

Рабочая программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 19 сентября 2017 года № 922.

Составитель рабочей программы:
доцент кафедры

«Физическое воспитание»
Рецензент:



М.С. Наркевич-Йодко

канд. пед. наук, доцент



А.Н. Денисевич

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры «Физическое воспитание» «20» февраля 2023 года, протокол № 7

Заведующий кафедрой:

канд. экон. наук, доцент



Д.А. Мурзин

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии экономического факультета «20» февраля 2023 года, протокол № 7.

Председатель методической комиссии

экономического факультета



И.Е. Шпагина

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу элективной дисциплины по физической культуре и спорту
«Легкая атлетика»

Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика
Направленность (профиль) Прикладная информатика в экономике
Квалификация - Бакалавр

В рецензируемой рабочей программе представлены учебно-методические материалы, необходимые для организации учебного процесса по дисциплине. Рабочая программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» разработана доцентом кафедры «Физическое воспитание» Наркевич-Йодко М.С.

Программа содержит необходимые разделы, позволяющие получить представление о ее содержании, образовательных технологиях, используемых в ходе преподавания данной дисциплины. Сформулированы цели и задачи дисциплины, запланированы результаты обучения.

Содержание разделов дисциплины, приведенное в программе, соответствует современному состоянию науки и включает рассмотрение необходимых теоретических вопросов и практических задач физической культуры.

Рецензируемая рабочая программа обеспечит выполнение основной задачи курса – формирования у студентов представлений и навыков в области физической культуры.

Дисциплина направлена на формирование у студентов универсальной компетенции: - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Рабочая программа разработана в соответствии с современными требованиями, в соответствии с утвержденным учебным планом и существующими рекомендациями и могут быть использованы в учебном процессе ФГБОУ ВО Пензенский ГАУ.

Рецензент

к.п.н., доцент ПГУ



А.Н. Денисевич

ВЫПИСКА

из протокола № 7 заседания методической комиссии
экономического факультета
от «20» февраля 2023 г.

Присутствовали члены методической комиссии:

Бондин И.А., Лаврина О.В., Позубенкова Э.И., Шпагина И.Е., Бондина Н.Н., Столярова О.А., Тагирова О.А., Сологуб Н.Н.

Повестка дня:

Вопрос 1. Рассмотрение и утверждение рабочей программы элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» для студентов направления подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, направленность (профиль) программы - Прикладная информатика в экономике, разработанной доцентом кафедры «Физическое воспитание» Наркевич-Йодко М.С.

Слушали: Шпагину И.Е., которая представила рабочую программу по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» для студентов направления подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, направленность (профиль) программы - Прикладная информатика в экономике на рассмотрение методической комиссии и отметила, что данная рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, утвержденного приказом Минобрнауки России от 19 сентября 2017 года № 922, отвечает предъявляемым требованиям, рассмотрена на заседании кафедры «Физическое воспитание» (протокол № 7 от 20 февраля 2023 г.) и может быть использована в учебном процессе экономического факультета.

Постановили: утвердить рабочую программу по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» для студентов направления подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, направленность (профиль) программы - Прикладная информатика в экономике.



Председатель методической комиссии

экономического факультета





/И.Е. Шпагина/



Лист регистрации изменений и дополнений к рабочей программе
дисциплины

| № п/п | Раздел | Изменения и дополнения | Дата, № протокола, виза зав. кафедрой | Дата, № про- токола, виза председа- теля методи- ческой ко- миссии | С какой даты вво- дятся |
|----------|--|---|---|---|-------------------------------|
| 1 | 10 Материально-техни- ческая база, необходи- мая для осуществления образовательного про- цесса по дисциплине | Новая редакция таблицы 10.1 «Материально-тех- ническое обеспечение дисциплины» | Протокол № 13 от 29.08.23  | Протокол № 9 от 30.08.2023  | 01.09.2023 |

Лист регистрации изменений и дополнений к рабочей программе
дисциплины

| № п/п | Раздел | Изменения и дополнения | Дата, № протокола, виза зав. ка- федрой | Дата, № протокола, виза председа- теля методиче- ской комиссии | С какой даты вводятся |
|----------|--|--|--|---|-----------------------------|
| 1 | 9 Учебно-ме- тодическое и информацион- ное обеспече- ние дисци- плины | Новая редакция таблиц 9.1.1 «Основная литература» и 9.1.2 «Дополнительная литература» | 27.08.2024 протокол № 13  | 28.08.2024 протокол № 8  | 01.09.2024 |
| 2 | 9 Учебно-ме- тодическое и информацион- ное обеспече- ние дисци- плины | Новая редакция таблицы 9.2.1 «Перечень информационных технологий (перечень совре- менных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используе- мых при осуществлении обра- зовательного процесса по дис- циплине» | | | |
| 3 | 10 Матери- ально-техни- ческая база, необходимая для осуществ- ления образо- вательного процесса по дисциплине | Новая редакция таблицы 10.1 «Материально-техническое обеспечение дисциплины» | | | |

Лист регистрации изменений и дополнений к рабочей программе
дисциплины

| № п/п | Раздел | Изменения и дополнения | Дата, № протокола, виза зав. ка- федрой | Дата, № протокола, виза председа- теля методиче- ской комиссии | С какой даты вводятся |
|----------|--|---|--|---|-----------------------------|
| 1 | 9 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины | Новая редакция таблиц 9.1.1 «Основная литература» и 9.1.2 «Дополнительная литература» | 29.08.2025 протокол № 13  | 29.08.2025 протокол № 6  | 01.09.2025 |
| 2 | 9 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины | Новая редакция таблицы 9.2.1 «Перечень информационных технологий (перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине)» | | | |
| 3 | 10 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине | Новая редакция таблицы 10.1 «Материально-техническое обеспечение дисциплины» | | | |

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» в процессе физического воспитания студентов – это часть преимущественно практических занятий, которые выбирается самим студентом (вид спорта, оздоровительная система физических упражнений) на обязательных и самостоятельных учебно-тренировочных занятиях.

Цель дисциплины - формирование у студентов физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- сохранение и укрепление здоровья, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- приобретение необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в последующих жизненных и профессиональных достижениях;
- совершенствования спортивного мастерства.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ БАКАЛАВРИАТА

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» направлена на формирование универсальной компетенции:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (**УК-7**).

Индикаторы и дескрипторы части соответствующей компетенции, формируемой в процессе изучения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Легкая атлетика», оцениваются при помощи контрольных мероприятий, приведенных в таблице 2.1.

Таблица 2.1 – Планируемые результаты обучения элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Легкая атлетика», индикаторы достижения компетенции УК-7, перечень контрольных мероприятий.

| № пп | Код индикатора достижения компетенции | Наименование индикатора достижения компетенции | Код планируемого результата обучения | Планируемые результаты обучения | Наименование контрольных мероприятий * |
|---------|--|---|--|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | ИД-1 _{УК-7} | Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. | ЗЗ (ИД-1 _{УК-7}) УЗ (ИД-1 _{УК-7}) ВЗ (ИД-1 _{УК-7}) | Знать: значение легкой атлетики в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности Уметь: применять технику различных спортивных игр Владеть: навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья с элементами легкоатлетической направленности | Контрольные тестовые задания (нормативы), тест, зачет, реферат. |
| 2 | ИД-2 _{УК-7} | Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | ЗЗ (ИД-2 _{УК-7}) УЗ (ИД-2 _{УК-7}) ВЗ (ИД-2 _{УК-7}) | Знать: роль легкой атлетики как эффективного средства физической культуры и спорта Уметь: применять на практике физкультурно-спортивных тренировок легкоатлетической направленности Владеть: навыками применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности | Контрольные тестовые задания (нормативы), тест, зачет, реферат. |

* Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине, в т.ч. в форме заданий тестового типа, представлены в Приложении.

Задания тестового типа могут быть использованы при проведении диагностических процедур, в т.ч. диагностической работы, в рамках НОКО.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПРОГРАММЫ БАКАЛАВРИАТА

Дисциплина «Легкая атлетика» включена в Блок Б1 «Дисциплины (модули)», часть, формируемая участниками образовательных отношений, элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Б1.В.ДВ.04.02) . Изучение дисциплины базируется на физической подготовке, полученной в школе.

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов (в зачетные единицы не переводится).

Таблица 4.1 – Распределение общей трудоемкости элективной дисциплины по формам и видам учебной работы, 1 семестр

| № п/п | Форма и вид учебной работы | Условное обозначение по учебному плану | Трудоёмкость, ч |
|----------|---|--|----------------------|
| | | | очная форма обучения |
| 1 | Контактная работа – всего | Контакт часы | 32,2/0,89 |
| 1.1 | Лекции | Лек | - |
| 1.2 | Семинары, и практические занятия | Пр | 32/0,88 |
| 1.3 | Лабораторные работы | Лаб | - |
| 1.4 | Текущие консультации, руководство и консультации курсовых работ (курсовых проектов) | КТ | - |
| 1.5 | Сдача зачета (зачёта с оценкой), защита курсовой работы (курсового проекта) | КЗ | 0,2/0,01 |
| 1.6 | Предэкзаменационные консультации по дисциплине | КПЭ | - |
| 1.7 | Сдача экзамена | КЭ | - |
| 2 | Общий объем самостоятельной работы | | 5,8/0,16 |
| 2.1 | Самостоятельная работа | СР | 5,8/0,16 |
| 2.2 | Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена) | Контроль | |
| | Всего | По плану | 38/1,05 |

Форма промежуточной аттестации: по очной форме обучения – зачёт, 1 семестр.

Таблица 4.2 – Распределение общей трудоемкости элективной дисциплины по формам и видам учебной работы, 2 семестр

| № п/п | Форма и вид учебной работы | Условное обозначение по учебному плану | Трудоёмкость, ч |
|----------|---|--|----------------------|
| | | | очная форма обучения |
| 1 | Контактная работа – всего | Контакт часы | 32,2/0,89 |
| 1.1 | Лекции | Лек | - |
| 1.2 | Семинары, и практические занятия | Пр | 32/0,88 |
| 1.3 | Лабораторные работы | Лаб | - |
| 1.4 | Текущие консультации, руководство и консультации курсовых работ (курсовых проектов) | КТ | - |
| 1.5 | Сдача зачета (зачёта с оценкой), защита курсовой работы (курсового проекта) | КЗ | 0,2/0,01 |
| 1.6 | Предэкзаменационные консультации по дисциплине | КПЭ | - |
| 1.7 | Сдача экзамена | КЭ | - |
| 2 | Общий объем самостоятельной работы | | 5,8/0,16 |
| 2.1 | Самостоятельная работа | СР | 5,8/0,16 |
| 2.2 | Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена) | Контроль | |
| | Всего | По плану | 38/1,05 |

Форма промежуточной аттестации: по очной форме обучения – зачёт, 2 семестр.

Таблица 4.3 – Распределение общей трудоемкости элективной дисциплины по формам и видам учебной работы, 3 семестр

| № п/п | Форма и вид учебной работы | Условное обозначение по учебному плану | Трудоёмкость, ч |
|----------|---|--|----------------------|
| | | | очная форма обучения |
| 1 | Контактная работа – всего | Контакт часы | 64,2/1,78 |
| 1.1 | Лекции | Лек | - |
| 1.2 | Семинары, и практические занятия | Пр | 64/1,77 |
| 1.3 | Лабораторные работы | Лаб | - |
| 1.4 | Текущие консультации, руководство и консультации курсовых работ (курсовых проектов) | КТ | - |
| 1.5 | Сдача зачета (зачёта с оценкой), защита курсовой работы (курсового проекта) | КЗ | 0,2/0,01 |
| 1.6 | Предэкзаменационные консультации по дисциплине | КПЭ | - |
| 1.7 | Сдача экзамена | КЭ | - |
| 2 | Общий объем самостоятельной работы | | 7,8/0,22 |
| 2.1 | Самостоятельная работа | СР | 7,8/0,22 |
| 2.2 | Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена) | Контроль | |
| | Всего | По плану | 72/2 |

Форма промежуточной аттестации: по очной форме обучения – зачёт, 3 семестр

Таблица 4.4 – Распределение общей трудоемкости элективной дисциплины по формам и видам учебной работы, 4 семестр

| № п/п | Форма и вид учебной работы | Условное обозначение по учебному плану | Трудоёмкость, ч |
|----------|---|--|----------------------|
| | | | очная форма обучения |
| 1 | Контактная работа – всего | Контакт часы | 32,2/0,89 |
| 1.1 | Лекции | Лек | - |
| 1.2 | Семинары, и практические занятия | Пр | 32/0,88 |
| 1.3 | Лабораторные работы | Лаб | - |
| 1.4 | Текущие консультации, руководство и консультации курсовых работ (курсовых проектов) | КТ | - |
| 1.5 | Сдача зачета (зачёта с оценкой), защита курсовой работы (курсового проекта) | КЗ | 0,2/0,01 |
| 1.6 | Предэкзаменационные консультации по дисциплине | КПЭ | - |
| 1.7 | Сдача экзамена | КЭ | - |
| 2 | Общий объем самостоятельной работы | | 3,8/0,11 |
| 2.1 | Самостоятельная работа | СР | 3,8/0,11 |
| 2.2 | Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена) | Контроль | |
| | Всего | По плану | 36/1 |

Форма промежуточной аттестации: по очной форме обучения – зачёт, 4 семестр.

Таблица 4.5 – Распределение общей трудоемкости элективной дисциплины по формам и видам учебной работы, 5 семестр

| № п/п | Форма и вид учебной работы | Условное обозначение по учебному плану | Трудоёмкость, ч |
|----------|---|--|----------------------|
| | | | очная форма обучения |
| 1 | Контактная работа – всего | Контакт часы | 64,2/1,78 |
| 1.1 | Лекции | Лек | - |
| 1.2 | Семинары, и практические занятия | Пр | 64/1,77 |
| 1.3 | Лабораторные работы | Лаб | - |
| 1.4 | Текущие консультации, руководство и консультации курсовых работ (курсовых проектов) | КТ | - |
| 1.5 | Сдача зачета (зачёта с оценкой), защита курсовой работы (курсового проекта) | КЗ | 0,2/0,01 |
| 1.6 | Предэкзаменационные консультации по дисциплине | КПЭ | - |
| 1.7 | Сдача экзамена | КЭ | - |
| 2 | Общий объем самостоятельной работы | | 7,8/0,22 |
| 2.1 | Самостоятельная работа | СР | 7,8/0,22 |
| 2.2 | Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена) | Контроль | |
| | Всего | По плану | 72/2 |

Форма промежуточной аттестации: по очной форме обучения – зачёт, 5 семестр.

Таблица 4.6 – Распределение общей трудоемкости элективной дисциплины по формам и видам учебной работы, 6 семестр

| № п/п | Форма и вид учебной работы | Условное обозначение по учебному плану | Трудоёмкость, ч |
|----------|---|--|----------------------|
| | | | очная форма обучения |
| 1 | Контактная работа – всего | Контакт часы | 64,2/1,78 |
| 1.1 | Лекции | Лек | - |
| 1.2 | Семинары, и практические занятия | Пр | 64/1,77 |
| 1.3 | Лабораторные работы | Лаб | - |
| 1.4 | Текущие консультации, руководство и консультации курсовых работ (курсовых проектов) | КТ | - |
| 1.5 | Сдача зачета (зачёта с оценкой), защита курсовой работы (курсового проекта) | КЗ | 0,2/0,01 |
| 1.6 | Предэкзаменационные консультации по дисциплине | КПЭ | - |
| 1.7 | Сдача экзамена | КЭ | - |
| 2 | Общий объем самостоятельной работы | | 7,8/0,22 |
| 2.1 | Самостоятельная работа | СР | 7,8/0,22 |
| 2.2 | Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена) | Контроль | |
| | Всего | По плану | 72/2 |

Форма промежуточной аттестации: по очной форме обучения – зачёт, 6 семестр.

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Наименование разделов дисциплины и их содержание

Таблица 5.1 – Наименование разделов элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» и их содержание.

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела |
|-------|---------------------------------|--|
| 1 | Техника бега. | Постановка стопы. Положение корпуса при беге на различные дистанции. Высокий и низкий старт. Движения рук при беге на различные дистанции. Техника прохождения поворотов. Финишный спурт. |
| 2 | Бег на короткие дистанции | <u>Основные упражнения:</u> 1. Бег 100 м : изучение техники бега, пробегание коротких отрезков (30 и 60 м) с высокого, низкого стартов, с ходу, эстафетный бег. 1. Бег 200 м, 300м, 400м. |
| 3 | Бег на средние дистанции | Бег 800м, 1000 м, 1500м: изучение техники бега, повторное пробегание отрезков 200, 400, 600, 800 м с различной интенсивностью, переменный кроссовый бег по дистанции с ускорениями на отдельных отрезках. |
| 4 | Бег на длинные дистанции | Бег 3000 м, 5000 м: изучение техники бега, переменный кроссовый бег, повторное пробегание длинных отрезков, повторное, многократное пробегание коротких отрезков с максимальной интенсивностью. |
| 5 | Эстафетный бег | Техника эстафетного бега. Тактика при эстафетном беге. Эстафетный бег 4х100м Эстафетный бег 4х200м Эстафетный бег 4х400м. |
| 6 | Кроссовый бег | Бег 2000 м, 3000 м, 5000 м по пересеченной местности. |
| 7 | Метания | Техника метания различных спортивных снарядов. Броски и ловля набивных мячей одной и двумя руками и ОРУ с ними. Метание учебной гранаты. |
| 8 | Прыжки в длину | Прыжок в длину с разбега: изучение техники прыжка, бег на коротких отрезках с ускорениями, прыжки в длину с короткого, среднего и длинного разбегов. Прыжки в длину с места, многоскоки, прыжки через препятствия. Упражнения для укрепления голеностопного сустава на гимнастической стенке. |
| 9 | Спортивная ходьба | Изучение техники и тактики спортивной ходьбы. Основные и специально подготовительные упражнения. |

5.2 Наименование тем практических занятий, их объем в часах и содержание

Таблица 5.2.1 – Наименование тем практических занятий, их объём в часах и содержание 1 семестр

| № п/п | № раздела дисциплины | Тема, содержание занятия | Время, ч. |
|-------|----------------------|---|-----------|
| 1 | 1 | <p>Тема: Постановка стопы.</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Подготовительные и подводящие упражнения, бег прыжковыми шагами, семенящий бег. 2. Приземление на переднюю часть стопы. Прыжковые упражнения. Перекат с пятки на носок. 3.Бег с носка 4. Бег со средней части стопы 5. Бег с пятки. | 16 |
| 2 | 1 | <p>Тема: Положение туловища при беге на различные дистанции. Высокий и низкий старт.</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовительные и подводящие упражнения. 2. Изучение техники бега с низкого старта. Подготовительные упражнения. Бег 30 м, бег 60 м из положения низкого старта. 3. Выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» с различным расположением колодок по длине, ширине и наклону площадок; бег с низкого старта по прямой и на повороте самостоятельно, а также по команде (по выстрелу). 4. Изучение техники бега с высокого старта. Подготовительные упражнения. Бег 100 м, бег 200 м из положения высокого старта. 5. Наклон туловища при прохождении коротких и длинных дистанций. Подготовительные упражнения. | 16 |
| | | Итого: | 32 |

Таблица 5.2.2 – Наименование тем практических занятий, их объём в часах и содержание 2 семестр

| № п/п | № раздела дисциплины | Тема, содержание занятия | Время, ч. |
|-------|----------------------|--|-----------|
| 1 | 1 | <p>Тема: Техника прохождения поворотов. Движения рук при беге на различные дистанции.</p> <p>Содержание:</p> <p>1.Бег на 50–80 м с ускорением на повороте беговой дорожки. Сначала тренировки происходят по крайним (6–8) дорожкам, затем по 1–2;</p> <p>2.Бег с различной скоростью по кругу радиусом 20–10 м;</p> <p>3. Бег с ускорением по повороту и выходом в поворот;</p> <p>4. Бег с ускорением по повороту и выходом с виража на прямую;</p> <p>5. Имитация движений рук. Следить за изменением работы рук и ног, т. е. при более активной и широкой работе правой рукой происходит небольшой разворот стоп влево.</p> | 16 |
| 2 | 1 | <p>Тема: Финишный спурт.</p> <p>Содержание:</p> <p>1.Обучение технике финиширования. Разъяснения значения финишного броска и ознакомление с основными способами финиширования: грудью и плечом.</p> <p>2. Бег на 30—40 м с ускорением на финише;</p> <p>3.Наклон вперед на финишный створ с отведением рук назад при ходьбе и беге с различной скоростью;</p> <p>4. Бросок на финишный створ с поворотом плеч при ходьбе и беге с различной скоростью.</p> <p>Для успешного обучения финишированию упражнения следует выполнять сначала самостоятельно, а затем группой.</p> | 16 |
| | | Итого: | 32 |

Таблица 5.2.3 – Наименование тем практических занятий, их объём в часах и содержание 3 семестр

| № п/п | № раздела дисциплины | Тема, содержание занятия | Время, ч. |
|-------|----------------------|--|-----------|
| 1 | 2 | <p>Тема: Бег 100 м</p> <p>Содержание:</p> <p>1. Специально подготовительные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени на месте и с продвижением, опорой на стенку, бег прыжковыми шагами, семенящий бег.</p> <p>2.Прыжки: на одной и двух ногах, с ноги на ногу, на возвышение с места и с разбега, с доставанием в полете предметов.</p> <p>3.Челночный бег 10х10 м: эстафеты, старты из различных и.п.</p> <p>4. Бег с изменением направления по команде.</p> <p>5. Бег 100 м : изучение техники бега, пробегание коротких отрезков (30 и 60 м) с высокого, низкого стартов, с ходу, эстафетный бег.</p> | 16 |
| 2 | 2 | <p>Тема: Бег 200м, бег 300м.</p> <p>Содержание:</p> <p>1. Специально подготовительные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени на месте и с продвижением, бег с опорой на стенку, бег прыжковыми шагами, бег на прямых ногах, семенящий бег.</p> <p>2.Прыжки: на одной и двух ногах, с ноги на ногу, на возвышение с места и с разбега, с доставанием в полете предметов.</p> <p>3.Бег отрезками по 50-60 м, эстафеты, старты из различных и.п.</p> <p>4. Бег с изменением направления по команде.</p> <p>5. Бег 200 м : изучение техники бега, пробегание отрезков по 100м с высокого, низкого стартов, с ходу, прохождение поворотов.</p> <p>6. Бег 300 м : изучение техники бега, пробегание отрезков по 100м с высокого, низкого стартов, с ходу, прохождение поворотов.</p> | 16 |
| 3 | 2 | <p>Тема: Бег 400 м</p> <p>Содержание:</p> <p>1. Специально подготовительные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени на месте и с продвижением, бег с опорой на стенку, бег прыжковыми шагами, бег на прямых ногах, семенящий бег.</p> <p>2.Смена положения ног в прыжке («разножка») на месте.</p> <p>3. Ходьба выпадами.</p> <p>4. Бег отрезками по 100 м, эстафеты, старты из различных и.п.</p> | 16 |

| | | | |
|---|---|--|-----------|
| | | <p>5. Бег 400 м : изучение техники бега, пробегание отрезков по 100м с высокого, низкого стартов, с ходу, прохождение поворотов (техника и тактика)</p> <p>6. Эстафетный бег.</p> | |
| 4 | 3 | <p>Тема: Бег 800м.</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ознакомить с техникой бега на средние дистанции. 2. Выявления индивидуальных особенностей занимающихся. Несколько пробежек со средней скоростью на отрезках 80—100 м. Наиболее грубые ошибки. 3.Особенности техники бега, правила соревнований. 4.Демонстрация техники бега преподавателем. 5.Пробежки на отрезках 50—100 м. 6.Обучение технике бега по прямой. 7. Показ техники бега, затем создаются условия для правильного выполнения отдельных элементов техники. 8. Многократный бег с ускорением на различных отрезках, который должен проводиться сначала в медленном темпе, а по мере освоения навыков бега – с более высокой скоростью. 9. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. | 16 |
| | | Итого: | 64 |

Таблица 5.2.4 – Наименование тем практических занятий, их объём в часах и содержание 4 семестр

| № п/п | № раздела дисциплины | Тема, содержание занятия | Время, ч. |
|-------|----------------------|--|-----------|
| 1 | 3 | <p>Тема: Бег 1000м, 1500м.</p> <p>Содержание:</p> <p>1. Особенности техники и тактики бега, правила соревнований.</p> <p>2.Пробежки на отрезках 50—100 м.</p> <p>3. Показ техники бега, затем создаются условия для правильного выполнения отдельных элементов техники.</p> <p>8. Многократный бег с ускорением на различных отрезках, который должен проводиться сначала в медленном темпе, а по мере освоения навыков бега – с более высокой скоростью.</p> <p>5.Повышение уровня физической подготовленности и использование специальных подготовительных упражнения, которые способствуют устранению индивидуальных ошибок в технике бега.</p> <p>9. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.</p> | 8 |
| 2 | 4 | <p>Тема: Бег 3000 м, 5000 м</p> <p>Содержание:</p> <p>1.Особенности техники и тактики бега, правила соревнований.</p> <p>2. Повышение уровня физической подготовленности и использование специальных подготовительных упражнений, которые способствуют совершенствованию техники бега.</p> <p>А) Бег с высоким подниманием бедра набивными шагами.</p> <p>Б) Следить, чтобы бедро маховой ноги выносилось вперед — вверх, чтобы стопа ставилась на грунт недалеко от проекции ОЦМ движением сверху—вниз.</p> <p>В) Бег прыжками, бег в гору.</p> <p>Г) Повторный бег с активным «захлестыванием» голени назад.</p> <p>Д) Бег с захлестыванием голени и высоким подниманием бедра</p> <p>Е) Семенящий бег.</p> | 8 |
| 3 | 5 | <p>Тема: Эстафетный бег 4x100м</p> <p>Содержание:</p> <p>1.Техника и тактика эстафетного бега 4x100м</p> <p>2. Высокий и низкий старт при эстафетном беге. Бег по прямой,</p> | 8 |

| | | | |
|---|---|--|-----------|
| | | 3. Техника прохождения поворотов при эстафетном беге. 4. Техника передачи эстафетной палочки. 5. Учебно-тренировочная эстафета 4x100м | |
| 4 | 5 | Тема: Эстафетный бег 4x200м Содержание: 1. Техника и тактика эстафетного бега 4x200м 2. Высокий и низкий старт при эстафетном беге. Бег по прямой, 3. Техника прохождения поворотов при эстафетном беге. 4. Техника передачи эстафетной палочки. 5. Учебно-тренировочная эстафета 4x200м | 8 |
| | | Итого: | 32 |

Таблица 5.2.5 – Наименование тем практических занятий, их объём в часах и содержание 5 семестр

| № п/п | № раздела дисциплины | Тема, содержание занятия | Время, ч. |
|-------|----------------------|--|-----------|
| 1 | 5 | Тема: Эстафетный бег 4х400м Содержание: 1.Техника и тактика эстафетного бега 4х400м 2. Высокий и низкий старт при эстафетном беге. Бег по прямой, 3. Техника прохождения поворотов при эстафетном беге. 4.Техника передачи эстафетной палочки. 5. Учебно-тренировочная эстафета 4х400м | 16 |
| 2 | 6 | Тема: Кроссовый бег 2000 м, 3000 м, 5000 м по пересеченной местности. Содержание: 1.Основные элементы техники и тактики кроссового бега. 2. Упражнения для развития функциональных способностей организма. 3. Упражнения с отягощением. 4. Бег в гору 5. Повторное пробегание тренировочного круга (1000-1500 м) на время. 6. Учебно-тренировочный кросс 2000-5000м. | 16 |
| 3 | 7 | Тема: Броски и ловля набивных мячей одной и двумя руками и ОРУ с ними. Содержание: 1.Броски набивных мячей одной и двумя руками из-за головы из положения стоя, сидя на гимнастическом коврике. 2. Броски набивных мячей одной и двумя руками от груди. 3. Броски и ловля набивных мячей в парах. 4. ОРУ с набивными мячами. | 16 |
| 4 | 8 | Тема: Прыжки в длину с места Содержание: 1.Изучение техники прыжка. Многоскоки, прыжки через препятствия. 2.Упражнения для укрепления голеностопного сустава на гимнастической стенке. 3. Подготовительные упражнения: приседания со штангой среднего веса; поднятие штанги или гантели, становясь на носки; выпады с отягощением; прыжки на скамейку; полный присед и выпрыгивание вверх; тройные прыжки в длину. | 16 |
| | | Итого: | 64 |

Таблица 5.2.6 – Наименование тем практических занятий, их объём в часах и содержание 6 семестр

| № п/п | № раздела дисциплины | Тема, содержание занятия | Время, ч. |
|-------|----------------------|--|-----------|
| 1 | 8 | <p>Тема: Прыжок в длину с разбега: изучение техники прыжка.</p> <p>Содержание:</p> <p>1.Изучение техники прыжка, подводящие упражнения.</p> <p>2.Бег на коротких отрезках с ускорениями. 3.Прыжки в длину с короткого, среднего и длинного разбегов.</p> | 16 |
| 2 | 7 | <p>Тема: Техника метания различных спортивных снарядов.</p> <p>Содержание:</p> <p>1.Меры безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий и соревнований.</p> <p>1.Анализ техники.</p> <p>2.Факторы, влияющие на дальность полета легкоатлетических снарядов. а) начальная скорость вылета снаряда ; б) угол вылета снаряда</p> <p>в) воздействие атмосферной среды (сопротивление воздуха, сила и направление ветра); г) высота выпуска снаряда над землей;</p> <p>д) аэродинамические свойства снаряда;</p> <p>е) угол атаки снаряда .</p> <p>2. Шесть взаимосвязанных частей техники метания:</p> <p>I - держание снаряда;</p> <p>II - подготовка к разбегу и разбег (поворот, скачок);</p> <p>III - подготовка к финальному усилию («обгон» снаряда);</p> <p>IV - финальное движение (усилие);</p> <p>V - торможение и сохранение равновесия после выпуска снаряда;</p> <p>VI - вылет и полет снаряда.</p> <p>3.Подготовительные и подводящие упражнения. Метание теннисного мяча.</p> <p>4. Ознакомление с техникой метания ядра. Показ, объяснение.</p> <p>5. Метание учебной гранаты весом 500-700гр.</p> | 16 |
| 3 | 6 | <p>Тема: Кроссовый бег 2000 м, 3000 м, 5000 м по пересеченной местности.</p> <p>Содержание:</p> <p>1.Основные элементы техники и тактики кроссового бега.</p> <p>2. Упражнения для развития функциональных способностей организма.</p> <p>3. Упражнения с отягощением.</p> <p>4. Бег в гору</p> <p>5. Повторное пробегание тренировочного круга (1000-1500 м) на время.</p> <p>6. Учебно-тренировочный кросс 2000-5000м.</p> | 16 |

| | | | |
|---|---|--|-----------|
| 4 | 9 | Тема: Спортивная ходьба Содержание: 1.Изучение техники спортивной ходьбы 2.Тактическая подготовка 3.Специально-подготовительные упражнения | 16 |
| | | Итого: | 64 |

5.3 Распределение трудоёмкости самостоятельной работы (СР) по видам работ.

Таблица 5.3.1 – Распределение трудоёмкости самостоятельной работы по видам работ

| №п/п | Вид работы | Время, ч |
|----------|--|-------------|
| 1 | <i>Подготовка к практическим занятиям.</i> | |
| 1.1 | Тема «Постановка стопы». | 5,8 |
| 1.2 | Тема «Положение туловища при беге на различные дистанции. Высокий и низкий старт» | 5,8 |
| 1.3 | Тема «Техника прохождения поворотов. Движения рук при беге на различные дистанции» | 7,8 |
| 1.4 | Тема «Финишный спурт» | 5,8 |
| 2 | <i>Подготовка к интерактивным занятиям</i> | |
| 2.1 | Тема «Эстафетный бег» | 15,6 |
| | Всего | 40,8 |

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся приведены в таблицах 6.1.

Таблица 6.1 – Тема, задания и вопросы для самостоятельного изучения (очная форма обучения).

| № п/п | Тема | Вопросы, задание | Время, ч | Рекомен- дуемая ли- тература |
|-------|---|--|-------------|------------------------------------|
| 1 | Техника прохождения поворотов. Движения рук при беге на различные дистанции | Изменение скорости прохождения поворотов, бег с различной скоростью по кругу малого диаметра. Имитация движений рук. ЗЗ (ИД-1 _{УК-7}), ЗЗ (ИД-2 _{УК-7}), УЗ (ИД-1 _{УК-7}), УЗ (ИД-2 _{УК-7}) | 5,8 | 1, 2 |
| 2 | Финишный спурт | Обучение технике финиширования. Специальные подготовительные упражнения ЗЗ (ИД-1 _{УК-7}), ЗЗ (ИД-2 _{УК-7}), УЗ (ИД-1 _{УК-7}), УЗ (ИД-2 _{УК-7}) | 5,8 | 1, 2 |
| 3 | Постановка стопы | Подготовительные и подводящие упражнения, бег прыжковыми шагами, семенящий бег. Приземление на переднюю часть стопы. Прыжковые упражнения. Перекат с пятки на носок ЗЗ (ИД-1 _{УК-7}), ЗЗ (ИД-2 _{УК-7}), УЗ (ИД-1 _{УК-7}), УЗ (ИД-2 _{УК-7}), ВЗ (ИД-1 _{УК-7}), ВЗ (ИД-2 _{УК-7}) | 7,8 | 1, 2 |
| 4 | Эстафетный бег | Техника и тактика эстафетного бега 4х400м Высокий и низкий старт при эстафетном беге. Бег по прямой ЗЗ (ИД-1 _{УК-7}), ЗЗ (ИД-2 _{УК-7}), УЗ (ИД-1 _{УК-7}), УЗ (ИД-2 _{УК-7}), ВЗ (ИД-1 _{УК-7}), ВЗ (ИД-2 _{УК-7}) | 5,8 | 1, 2 |
| 5 | Положение туловища при беге на различные дистанции. Высокий и низкий старт | Подготовительные и подводящие упражнения. Изучение техники бега с низкого старта и высокого старта. Подготовительные упражнения. ЗЗ (ИД-1 _{УК-7}), ЗЗ (ИД-2 _{УК-7}), УЗ (ИД-1 _{УК-7}), УЗ (ИД-2 _{УК-7}), ВЗ (ИД-1 _{УК-7}), ВЗ (ИД-2 _{УК-7}) | 15,6 | 2 |
| | Всего | | 40,8 | |

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Таблица 7.1 – Образовательные технологии, обеспечивающие развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (очная форма обучения).

| №раздела | Вид занятия (Лек, Пр, Лаб) | Используемые технологии и рассматриваемые вопросы | Время, ч |
|--------------|----------------------------|--|-----------|
| 1 | Пр | Разбор конкретных соревновательных ситуаций. Техническая и тактическая подготовка спортсменов. Темы: Учебно- тренировочная эстафета 8х50м, бег по виражу, финишный спурт. ЗЗ (ИД-1 _{УК-7}), ЗЗ (ИД-2 _{УК-7}), УЗ (ИД-1 _{УК-7}), УЗ (ИД-2 _{УК-7}), ВЗ (ИД-1 _{УК-7}), ВЗ (ИД-2 _{УК-7}) | 20 |
| 2 | Пр | Воспитание морально-волевых и лидерских качеств в процессе учебных занятий Темы: Учебно-тренировочная эстафета 4х100м, 4х400м, подготовительные упражнения ЗЗ (ИД-1 _{УК-7}), ЗЗ (ИД-2 _{УК-7}), УЗ (ИД-1 _{УК-7}), УЗ (ИД-2 _{УК-7}), ВЗ (ИД-1 _{УК-7}), ВЗ (ИД-2 _{УК-7}) | 20 |
| 3 | Пр | Соревновательная деятельность. Забег на 400, 800, 1500, 3000 м Темы: Психологическая и тактическая подготовка ЗЗ (ИД-1 _{УК-7}), ЗЗ (ИД-2 _{УК-7}), УЗ (ИД-1 _{УК-7}), УЗ (ИД-2 _{УК-7}), ВЗ (ИД-1 _{УК-7}), ВЗ (ИД-2 _{УК-7}) | 16 |
| Итого | | | 56 |

8 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине, в т.ч. в форме заданий тестового типа, представлены в Приложении.

Задания тестового типа могут быть использованы при проведении диагностических процедур, в т.ч. диагностической работы, в рамках НОКО.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

9.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Таблица 9.1.1. – Основная литература по элективной дисциплине

| № п/п | Наименование | Количество, экз. | |
|----------|--|------------------|--------------------------------------|
| | | всего | в расчете на 100 обучаю- щихся |
| 1 | Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/496280 | - | - |
| 2 | Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022 ; Омск : Изд-во ОмГТУ. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7 (Издательство Юрайт). — ISBN 978 5 8149 25 47 3 (Изд-во ОмГТУ). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495814 | - | - |

Таблица 9.1.1. – Основная литература по элективной дисциплине
(редакция от 01.09.24)

| № п/п | Наименование | Количество, экз. | |
|----------|--|------------------|--------------------------------------|
| | | всего | в расчете на 100 обучаю- щихся |
| 1 | Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/543132 | - | - |
| 2 | Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17127-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542628 | - | - |

Таблица 9.1.1. – Основная литература по элективной дисциплине
(редакция от 01.09.25)

| № п/п | Наименование | Количество, экз. | |
|----------|---|------------------|--------------------------------------|
| | | всего | в расчете на 100 обучаю- щихся |
| 1 | Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566834 | - | - |
| 2 | Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебник для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 129 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17127-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566357 | - | - |

Таблица 9.1.2 – Дополнительная литература по элективной дисциплине

| № п/п | Наименование | Количество, экз. | |
|----------|---|------------------|--------------------------------------|
| | | всего | в расчете на 100 обучаю- щихся |
| 1 | Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение и реализация всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 164 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15477-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/507854 | - | - |
| 2 | Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495966 | - | - |

*Таблица 9.1.2 – Дополнительная литература по элективной дисциплине
(редакция от 01.09.2024)*

| № п/п | Наименование | Количество, экз. | |
|----------|---|------------------|--------------------------------------|
| | | всего | в расчете на 100 обучаю- щихся |
| 1 | Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение и реализация всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 164 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15477-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/544739 | - | - |
| 2 | Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19295-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/556260 | - | - |
| 3 | Кузьмина, М.В. Физическая культура студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учеб. пособие / В.Н. Емелин, М.В. Кузьмина .— Пенза : РИО ПГСХА, 2015 .— 38 с. | 48 | 100 |
| 4 | Кузьмина, М.В. Оздоровительный бег: методические указания к самостоятельной работе студентов /М.В.Кузьмина.- Пенза: РИО ПГСХА, 2009.- 39 с. | 85 | 100 |
| 5 | Кузьмина, М.В., Лазарева, С.Е. Учебное пособие «Теоретико - методические основы физического воспитания» /М.В.Кузьмина, С.Е. Лазарева. – Пенза: РИО ПГСХА, 2008-120 | 90 | 100 |
| 6 | Дубровный, Ю.И. Организация самостоятельных занятий по физическому воспитанию студентов ПГСХА. /Ю.И. Дубровный. - Ульяновск: Ул-ГТУ, 2003. – 33с. | 56 | 100 |

Таблица 9.1.2 – Дополнительная литература по элективной дисциплине
(редакция от 01.09.2025)

| № п/п | Наименование | Количество, экз. | |
|----------|---|------------------|--------------------------------------|
| | | всего | в расчете на 100 обучаю- щихся |
| 1 | Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение и реализация всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 164 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15477-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/568343 | - | - |
| 2 | Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебник для вузов / под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19295-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566502 | - | - |
| 3 | Кузьмина, М.В. Физическая культура студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учеб. пособие / В.Н. Емелин, М.В. Кузьмина .— Пенза : РИО ПГСХА, 2015 .— 38 с. | 48 | 100 |
| 4 | Кузьмина, М.В. Оздоровительный бег: методические указания к самостоятельной работе студентов /М.В.Кузьмина.- Пенза: РИО ПГСХА, 2009.- 39 с. | 85 | 100 |
| 5 | Кузьмина, М.В., Лазарева, С.Е. Учебное пособие «Теоретико - методические основы физического воспитания» /М.В.Кузьмина, С.Е. Лазарева. – Пенза: РИО ПГСХА, 2008-120 | 90 | 100 |
| 6 | Дубровный, Ю.И. Организация самостоятельных занятий по физическому воспитанию студентов ПГСХА. /Ю.И. Дубровный. - Ульяновск: Ул-ГТУ, 2003. – 33с. | 56 | 100 |

Таблица 9.1.3 – Собственные методические издания кафедры

| № п/п | Наименование | Количество, экз. | |
|-------|---|------------------|------------------------------|
| | | всего | в расчете на 100 обучающихся |
| 1 | Кузьмина, М.В. Физическая культура студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учеб. пособие / В.Н. Емелин, М.В. Кузьмина. — Пенза : РИО ПГСХА, 2015 .— 38 с. | 48 | 100 |
| 2 | Кузьмина, М.В. Оздоровительный бег: методические указания к самостоятельной работе студентов /М.В. Кузьмина. - Пенза: РИО ПГСХА, 2009.- 39 с. | 85 | 100 |
| 3 | Кузьмина, М.В., Лазарева, С.Е. Учебное пособие «Теоретико - методические основы физического воспитания» /М.В. Кузьмина, С.Е. Лазарева. – Пенза: РИО ПГСХА, 2008-120 | 90 | 100 |
| 4 | Дубровный, Ю.И. Организация самостоятельных занятий по физическому воспитанию студентов ПГСХА. /Ю.И. Дубровный. - Ульяновск: Ул-ГТУ, 2003. – 33с. | 56 | 100 |

Таблица 9.1.4 – Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

| № | Наименование | Условия доступа |
|---|--|---|
| 1 | Каталог образовательных ресурсов сети Интернет. Электронный ресурс | http://katalog.iot.ru |
| 2 | Электронно-библиотечная система «Znanium.com» . Электронный ресурс | http://znanium.com/ |

9.2. Перечень информационных технологий (перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем), используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Таблица 9.2.1 – Перечень информационных технологий (перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса)

| № п/п | Наименование | Условия доступа |
|-------|---|---|
| 2 | Электронная библиотека полнотекстовых документов Пензенского ГАУ (собственная генерация) | https://www.rucont.ru/collections/72?isb2b=true (информация в свободном доступе) Аудитория № 5202 Читальный зал гуманитарных наук, электронный читальный зал |
| 3 | Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт» | www.rucont.ru (Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по коллективному или индивидуальному аутентификатору (логин/пароль)). Аудитория № 5202 Читальный зал гуманитарных наук, электрон. читальный зал |
| 4 | Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM | http://znaniium.com/ (С любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль). Номер Абонента 25751). Аудитория № 5202 Читальный зал гуманитарных наук, электрон. читальный зал |
| 4 | Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ» (http://e.lanbook.com) – сторонняя | Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств через Личный кабинет по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль) |
| 5 | Электронно –библиотечная система «ЮРАЙТ» (www.biblio-online.ru) сторонняя | Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль) |

Таблица 9.2.1 – Перечень информационных технологий (перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса редакция от 01.09.2024

| № п/п | Наименование | Условия доступа |
|-------|---|---|
| 1 | Справочно-правовая система «КОНСУЛЬТАНТ+» | (https://www.consultant.ru/) – сторонняя без пароля помещения для самостоятельной работы: аудитория № 5202 Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга Помещение для научно-исследовательской работы аудитория № 1237 Зал обслуживания научными ресурсами, автоматизации RFID-технологий, коворкинга Отдел учета и хранения фондов |
| 2 | Образовательная платформа Юрайт. Для вузов и ссузов. | (https://urait.ru/) – сторонняя (Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль), через Личный кабинет) помещения для самостоятельной работы: аудитория № 5202 Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга Помещение для научно-исследовательской работы аудитория № 1237 Зал обслуживания научными ресурсами, автоматизации RFID-технологий, коворкинга Отдел учета и хранения фондов |
| 3 | Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Ру-конт» | https://lib.rucont.ru/search – сторонняя (Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль), через Личный кабинет) помещения для самостоятельной работы: аудитория № 5202 Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга Помещение для научно-исследовательской работы аудитория № 1237 Зал обслуживания научными ресурсами, автоматизации RFID-технологий, коворкинга Отдел учета и хранения фондов |
| 4 | Электронная библиотека полнотекстовых документов Пензенского ГАУ | https://pgau.ru/strukturnye-podrazdeleniya/nauchnaya-biblioteka/elektronnaya-biblioteka-pgau.html - собственная генерация (Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по коллективному или индивидуальному аутентификатору (логин/пароль), через Личный кабинет; возможность регистрации для удаленной работы по IP.) помещения для самостоятельной работы: аудитория № 5202 Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга Помещение для научно-исследовательской работы аудитория № 1237 Зал обслуживания научными ресурсами, автоматизации RFID-технологий, коворкинга Отдел учета и хранения фондов |

Таблица 9.2.1 – Перечень информационных технологий (перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса редакция от 01.09.2025)

| № п/п | Наименование | Условия доступа |
|-------|---|---|
| 1 | Справочно-правовая система «КОНСУЛЬТАНТ+» | (https://www.consultant.ru/) – сторонняя <i>без пароля</i> помещения для самостоятельной работы: аудитория № 5202 Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга <i>Помещение для научно-исследовательской работы аудитория № 1237 Зал обслуживания научными ресурсами, автоматизации RFID-технологий, коворкинга</i> <i>Отдел учета и хранения фондов</i> |
| 2 | Образовательная платформа Юрайт. Для вузов и ссузов. | (https://urait.ru/) – сторонняя <i>(Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль), через Личный кабинет)</i> помещения для самостоятельной работы: аудитория № 5202 Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга <i>Помещение для научно-исследовательской работы аудитория № 1237 Зал обслуживания научными ресурсами, автоматизации RFID-технологий, коворкинга</i> <i>Отдел учета и хранения фондов</i> |
| 3 | Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Ру-конт» | (https://lib.rucont.ru/search) – сторонняя <i>(Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль), через Личный кабинет)</i> помещения для самостоятельной работы: аудитория № 5202 Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга <i>Помещение для научно-исследовательской работы аудитория № 1237 Зал обслуживания научными ресурсами, автоматизации RFID-технологий, коворкинга</i> <i>Отдел учета и хранения фондов</i> |
| 4 | Электронная библиотека полнотекстовых документов Пензенского ГАУ | (https://pgau.ru/strukturnye-podrazdeleniya/nauchnaya-biblioteka/elektronnaya-biblioteka-pgau.html) - собственная генерация <i>(Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по коллективному или индивидуальному аутентификатору (логин/пароль), через Личный кабинет; возможность регистрации для удаленной работы по IP.)</i> помещения для самостоятельной работы: аудитория № 5202 Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга <i>Помещение для научно-исследовательской работы аудитория № 1237 Зал обслуживания научными ресурсами, автоматизации RFID-технологий, коворкинга</i> <i>Отдел учета и хранения фондов</i> |

| | | |
|---|---|--|
| 5 | Федеральная служба государственной статистики | (https://rosstat.gov.ru/) – сторонняя <i>(доступ свободный)</i> помещения для самостоятельной работы: аудитория № 5202 Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга Помещение для научно-исследовательской работы аудитория № 1237 Зал обслуживания научными ресурсами, автоматизации RFID-технологий, коворкинга Отдел учета и хранения фондов |
| 6 | Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Пензенской области | (https://58.rosstat.gov.ru/) – сторонняя <i>(доступ свободный)</i> помещения для самостоятельной работы: аудитория № 5202 Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга Помещение для научно-исследовательской работы аудитория № 1237 Зал обслуживания научными ресурсами, автоматизации RFID-технологий, коворкинга Отдел учета и хранения фондов |
| 7 | Национальная платформа открытого образования | (https://npod.ru/) – сторонняя <i>(доступ свободный)</i> помещения для самостоятельной работы: аудитория № 5202 Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга Помещение для научно-исследовательской работы аудитория № 1237 Зал обслуживания научными ресурсами, автоматизации RFID-технологий, коворкинга Отдел учета и хранения фондов |
| 8 | Электронно-библиотечная система Znanium | (https://znanium.ru/) – сторонняя С любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальным ключам доступа |

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Таблица 10.1 – Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п/п | Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом | Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|-------|---|--|--|--|
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» | Спортивный корпус 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Подлесная, 11 | Специализированная мебель: Гимнастические скамьи, столы письменные, стулья, стол-стойка, компьютерный стол, кресло, витрина, щиты учета, стол шахматный, часы электронные, шкафы книжные, шкафы для оружия, сейфы. Оборудование и технические средства обучения, набор учебно-наглядных пособий: Стенка шведская, сетка волейбольная, сеть заградительная, стойки волейбольные, ворота мини-футбольные, перекладина, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, щиты баскетбольные, мешки для бокса, бревно гимнастическое - 1шт., маты гимнастические, скакалки гимнастические, обручи гимнастические, коврики гимнастический, ролики гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, стол для армрестлинга, канаты, винтовки пневматические, гранаты учебные, флажки красные, эстафетные палочки, лыжи, палки, ботинки. Набор демонстрационного оборудования (мобильный): экран, проектор, ноутбук. | Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства: • MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021); • Yandex Browser (GNU Lesser General Public License)** |
| 2. | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» | Физкультурно-оздоровительный корпус 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Подлесная, 11 | Специализированная мебель: Письменный, стул, часы электронные, табло, гимнастическая скамья. Оборудование и технические средства обучения, набор учебно-наглядных пособий: Стойки волейбольные, ворота мини-футбольные, акустическая система, усилитель, завеса «Макар», мячи футбольные, столы для настольного тенниса, счетчики для настольного тенниса, табло-счет для настольного тенниса, мячи теннисные, барьер для тенниса. | • MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021); • Yandex Browser (GNU Lesser General Public License)** |

| | | | | |
|----|---|--|---|---|
| | | | Набор демонстрационного оборудования (мобильный): экран, проектор, ноутбук | |
| 3. | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» | Сооружение для проведения учебных занятий 440014, Пензенская область г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11. Беговые дорожки | Оборудование и технические средства обучения, набор учебно-наглядных пособий: Чаша для зажигания огня, ямы с песком для тройного прыжка, бруски отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турники уличные, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, тумбы «Старт-Финиш». | |
| 4. | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» | Помещение для самостоятельной работы: 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Ботаническая, д. 30; аудитория 5202 <i>Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами,</i> <i>коворкинга</i> <i>Помещение для научно-исследовательской работы</i> | Специализированная мебель: парты треугольные, столы компьютерные, стол сотрудника, витрина для книг, стулья. Оборудование и технические средства обучения: персональные компьютеры, телевизор, экранизированное устройство книговыдачи, считыватели электронных читательских билетов/банковских карт. Доступ в электронную информационно-образовательную среду университета; Выход в Интернет. | <ul style="list-style-type: none"> • MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021). • Yandex Browser (GNU Lesser General Public License)**; • СПС «Консультант Плюс» («Договор об информационной поддержке» от 03 мая 2018 года (бессрочный))**; • НЭБ РФ. |

* - лицензионное программное обеспечение отечественного производства;

** - свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства

*Таблица 10.1 – Материально-техническое обеспечение дисциплины
(редакция от 01.09.2023)*

| № п/п | Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом | Наименование учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы | Перечень оборудования и технических средств обучения, наличие возможности подключения к сети «Интернет» | Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства. Реквизиты подтверждающего документа |
|-------|---|--|--|---|
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» | Спортивный корпус 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Подлесная, 11 | Специализированная мебель: Гимнастические скамьи, столы письменные, стулья, стол-стойка, компьютерный стол, кресло, витрина, щиты учета, стол шахматный, часы электронные, шкафы книжные, шкафы для оружия, сейфы. Оборудование и технические средства обучения:: Стенка шведская, сетка волейбольная, сеть заградительная, стойки волейбольные, ворота мини-футбольные, перекладина, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, щиты баскетбольные, мешки для бокса, бревно гимнастическое - 1 шт., маты гимнастические, скакалки гимнастические, обручи гимнастические, коврики гимнастический, ролики гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, стол для армрестлинга, канаты, винтовки пневматические, гранаты учебные, флажки красные, эстафетные палочки, лыжи, палки, ботинки. Набор демонстрационного оборудования (мобильный): экран, проектор, ноутбук. | <ul style="list-style-type: none"> • MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021); • Yandex Browser (GNU Lesser General Public License)** |
| 2. | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» | Физкультурно-оздоровительный корпус 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Подлесная, 11 | Специализированная мебель: Письменный, стул, часы электронные, табло, гимнастическая скамья. Оборудование и технические средства обучения:: Стойки волейбольные, ворота мини-футбольные, акустическая система, усилитель, завеса «Макар», мячи футбольные, столы для настольного тенниса, счетчики для настольного тенниса, табло-счет для настольного тенниса, мячи теннисные, барьер для тенниса. Набор демонстрационного оборудования (мобильный): экран, проектор, ноутбук | <ul style="list-style-type: none"> • MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021); • Yandex Browser (GNU Lesser General Public License)** |
| 3. | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту | Сооружение для проведения учебных занятий | Оборудование и технические средства обучения:: Чаша для зажигания огня, ямы с песком для | |

| | | | | |
|----|---|---|---|--|
| | «Легкая атлетика» | 440014, Пензенская область г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11. Беговые дорожки | тройного прыжка, бруски отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турники уличные, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, тумбы «Старт-Финиш». | |
| 4. | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» | Помещение для самостоятельной работы 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Ботаническая, д. 30; аудитория 5202 <i>Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга</i> <i>Помещение для научно-исследовательской работы</i> | Специализированная мебель: парты треугольные, столы компьютерные, стол сотрудника, витрина для книг, стулья. Оборудование и технические средства обучения: персональные компьютеры, телевизор, экранизированное устройство книговыдачи, считыватели электронных читательских билетов/банковских карт. Доступ в электронную информационно-образовательную среду университета; Выход в Интернет. | MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021). • Yandex Browser** (GNU Lesser General Public License); • СПС «Консультант-Плюс»* («Договор об информационной поддержке» от 03 мая 2018 года (бессрочный)); • НЭБ РФ. |

* - лицензионное программное обеспечение отечественного производства;

** - свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства

*Таблица 10.1 – Материально-техническое обеспечение дисциплины
(редакция от 01.09.2024)*

| № п/п | Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом | Наименование учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы | Перечень оборудования и технических средств обучения, наличие возможности подключения к сети «Интернет» | Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства. Реквизиты подтверждающего документа |
|-------|---|---|---|--|
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» | Учебная аудитория для проведения учебных занятий 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Ботаническая, д. 30; аудитория 5105 | Специализированная мебель: парты, стол аудиторный, стул, доски классные, трибуна, шкаф. Оборудование и технические средства обучения: плакаты. Набор демонстрационного оборудования (стационарный): экран, проектор, акустическая система, микрофон, персональный компьютер. | <ul style="list-style-type: none"> • MS Windows 10 (9879093834, 2020); • MS Office 2019 (9879093834, 2020); • СПС «Консультант-Плюс»* («Договор об информационной поддержке» от 03 мая 2018 года (бессрочный)). |
| 2. | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» | Спортивный комплекс 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Подлесная, 11 | Специализированная мебель: гимнастические скамьи, столы письменные, стулья, стол-стойка, компьютерный стол, кресло, витрина, щиты учета, стол шахматный, часы электронные, шкафы книжные, шкафы для оружия, сейфы. Оборудование и технические средства обучения: стенка шведская, сетка волейбольная, сеть заградительная, стойки волейбольные, ворота мини-футбольные, перекладина, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, щиты баскетбольные, мешки для бокса, бревно гимнастическое, маты гимнастические, скакалки гимнастические, обручи гимнастические, коврики гимнастический, ролики гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, стол для армрестлинга, канаты, винтовки пневматические, гранаты учебные, флажки красные, эстафетные палочки, лыжи, палки, ботинки; набор демонстрационного оборудования (мобильный). | <ul style="list-style-type: none"> • MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021); • Yandex Browser** (GNU Lesser General Public License) |
| 3. | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» | Физкультурно-оздоровительный комплекс 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Подлесная, 11 | Специализированная мебель: письменный стол, стул, часы электронные, табло, гимнастическая скамья. Оборудование и технические средства обучения: стойки волейбольные, ворота мини-футбольные, акустическая система, усилитель, завеса «Макар», мячи футбольные, столы для настольного тенниса, счетчики для настольного | <ul style="list-style-type: none"> • MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021); • Yandex Browser** (NU Lesser General Public License) |

| | | | | |
|----|---|--|--|--|
| | | | тенниса, табло-счет для настольного тенниса, мячи теннисные, барьер для тенниса; набор демонстрационного оборудования (мобильный). | |
| 4. | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» | Сооружение (беговые дорожки, стадион) 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11 | Оборудование и технические средства обучения: чаша для зажигания огня, ямы с песком для тройного прыжка, бруски отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турники уличные, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, тумбы «Старт-Финиш». | |
| 5. | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» | Помещение для самостоятельной работы 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Ботаническая, д. 30; аудитория 1237 <i>Зал обслуживания научными ресурсами, автоматизации RFID-технологий, коворкинга</i> <i>Отдел учета и хранения фондов</i> | Специализированная мебель: столы читательские, столы компьютерные, стол одностумбовый, стулья, шкафы-витрины для выставок. Оборудование и технические средства обучения: персональные компьютеры. Доступ в электронную информационно-образовательную среду университета; Выход в Интернет. | <ul style="list-style-type: none"> • MS Windows 7 (46298560, 2009); • MS Office 2010 (61403663, 2013); • Yandex Browser** (GNU Lesser General Public License); • СПС «Консультант-Плюс»* («Договор об информационной поддержке» от 03 мая 2018 года (бессрочный)). |
| 6. | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» | Помещение для самостоятельной работы 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Ботаническая, д. 30; аудитория 5202 <i>Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга</i> <i>Помещение для научно-исследовательской работы</i> | Специализированная мебель: парты треугольные, столы компьютерные, стол сотрудника, витрина для книг, стулья. Оборудование и технические средства обучения: персональные компьютеры, телевизор, экранизированное устройство книговыдачи, считыватели электронных читательских билетов/банковских карт. Доступ в электронную информационно-образовательную среду университета; Выход в Интернет. | <ul style="list-style-type: none"> • MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021). • Yandex Browser** (GNU Lesser General Public License); • СПС «Консультант-Плюс»* («Договор об информационной поддержке» от 03 мая 2018 года (бессрочный)); • НЭБ РФ. |

* - лицензионное программное обеспечение отечественного производства;

** - свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства

*Таблица 10.1 – Материально-техническое обеспечение дисциплины
(редакция от 01.09.2025)*

| № п/п | Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом | Наименование учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы | Перечень оборудования и технических средств обучения, наличие возможности подключения к сети «Интернет» | Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства. Реквизиты подтверждающего документа |
|-------|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» | Учебная аудитория для проведения учебных занятий 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Ботаническая, д. 30; аудитория 5105 | Специализированная мебель: парты, стол аудиторный, стул, доски классные, трибуна, шкаф. Оборудование и технические средства обучения: плакаты. Набор демонстрационного оборудования (стационарный): экран, проектор, акустическая система, микрофон, персональный компьютер. | MS Windows 10 (9879093834, 2020); • MS Office 2019 (9879093834, 2020); • СПС «Консультант-Плюс»* («Договор об информационной поддержке» от 03 мая 2018 года (бессрочный)) |
| 2. | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» | Спортивный комплекс 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Подлесная, 11 | Специализированная мебель: гимнастические скамьи, столы письменные, стулья, стол-стойка, компьютерный стол, кресло, витрина, щиты учета, стол шахматный, часы электронные, шкафы книжные, шкафы для оружия, сейфы. Оборудование и технические средства обучения: стенка шведская, сетка волейбольная, сеть заградительная, стойки волейбольные, ворота мини-футбольные, перекладина, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, щиты баскетбольные, мешки для бокса, бревно гимнастическое, маты гимнастические, скакалки гимнастические, обручи гимнастические, коврики гимнастический, ролики гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, стол для армрестлинга, канаты, винтовки пневматические, гранаты учебные, флажки красные, эстафетные палочки, лыжи, палки, ботинки; набор демонстрационного оборудования (мобильный). | • MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021); • Yandex Browser** (GNU Lesser General Public License) |
| 3. | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» | Физкультурно-оздоровительный комплекс 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Подлесная, 11 | Специализированная мебель: письменный стол, стул, часы электронные, табло, гимнастическая скамья. Оборудование и технические средства обучения: стойки волейбольные, ворота мини-футбольные, акустическая система, усилитель, завеса «Макар», мячи футбольные, столы для настольного тенниса, счетчики для настольного | • MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021); • Yandex Browser** (NU Lesser General Public License) |

| | | | | |
|----|---|--|---|---|
| | | | тенниса, табло-счет для настольного тенниса, мячи теннисные, барьер для тенниса; набор демонстрационного оборудования (мобильный). | |
| 4. | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» | Сооружение (беговые дорожки, стадион) 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11 | Оборудование и технические средства обучения: чаша для зажигания огня, ямы с песком для тройного прыжка, бруски отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турники уличные, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, тумбы «Старт-Финиш». | |
| 5. | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» | Помещение для самостоятельной работы 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Ботаническая, д. 30; аудитория 1237 <i>Зал обслуживания научными ресурсами, автоматизации RFID-технологий, коворкинга</i> <i>Отдел учета и хранения фондов</i> | Специализированная мебель: столы читательские, столы компьютерные, стол одностумбовый, стулья, шкафы-витрины для выставок. Оборудование и технические средства обучения: персональные компьютеры. Доступ в электронную информационно-образовательную среду университета; Выход в Интернет. | <ul style="list-style-type: none"> • MS Windows 7 (46298560, 2009); • MS Office 2010 (61403663, 2013); • Yandex Browser (GNU Lesser General Public License)**; • СПС «Консультант-Плюс» («Договор об информационной поддержке» от 03 мая 2018 года (бессрочный))*. |
| 6. | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» | Помещение для самостоятельной работы 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Ботаническая, д. 30; аудитория 5202 <i>Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга</i> <i>Помещение для научно-исследовательской работы</i> | Специализированная мебель: парты треугольные, столы компьютерные, стол сотрудника, витрина для книг, стулья. Оборудование и технические средства обучения: персональные компьютеры, телевизор, экранизированное устройство книговыдачи, считыватели электронных читательских билетов/банковских карт. Доступ в электронную информационно-образовательную среду университета; Выход в Интернет. | <ul style="list-style-type: none"> • MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021). • Yandex Browser (GNU Lesser General Public License); • СПС «Консультант-Плюс» («Договор об информационной поддержке» от 03 мая 2018 года (бессрочный)); • НЭБ РФ. |

* - лицензионное программное обеспечение отечественного производства;

** - свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

11.1 Методические советы по планированию и организации времени, необходимого для изучения дисциплины

Практические занятия по избранному виду спорта предусматривают освоение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Материал, изученный на практических занятиях, необходимо регулярно дополнять сведениями из литературных источников, представленных в рабочей программе.

Планирование времени на самостоятельную работу, необходимого на изучение настоящей дисциплины, студентам лучше всего осуществлять на весь семестр, предусматривая при этом регулярное повторение пройденного материала. По каждой из тем для самостоятельного изучения, приведенных в рабочей программе дисциплины следует сначала изучить рекомендованную литературу. При необходимости следует составить краткий конспект основных положений, терминов, сведений, требующих запоминания и являющихся основополагающими в этой теме и для освоения последующих тем курса.

Регулярно отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Рабочей программой дисциплины предусмотрена самостоятельная работа. Самостоятельная работа проводится с целью углубления знаний по дисциплине и предусматривает:

- изучение рекомендованной литературы и усвоение теоретического материала дисциплины;
- подготовку к сдаче зачёта.

Для расширения знаний по дисциплине проводить поиск в различных системах и использовать материалы сайтов, рекомендованных преподавателем на практических занятиях.

11.2 Методические рекомендации по использованию материалов рабочей программы

Рабочая программа представляет собой целостную систему, направленную на эффективное усвоение дисциплины в виду современных требований высшего образования. Структура и содержание РП позволяет сформировать необходимые

общекультурные и профессиональные компетенции, предъявляемые к бакалавру, для успешного решения задач в своей практической деятельности.

При использовании РП необходимо ознакомиться со структурой и содержанием РП. Материалы, входящие в РП позволяют студенту иметь полное представление об объеме и предъявляемых требованиях к изучению дисциплины.

11.3 Методические советы по подготовке к промежуточной аттестации

При подготовке к промежуточной аттестации необходимо проработать имеющиеся учебно-методические материалы и другую рекомендованную литературу. Если студенту самостоятельно не удалось разобраться в материале, необходимо сформулировать вопросы и обратиться за помощью к преподавателю.

Для самоконтроля необходимо ответить на имеющиеся тесты и вопросы к зачету.

12. СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Адаптация - (лат. adaptatio — приспособление) — процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; как международный термин означает приспособление организма к общеприродным, производственным и социальным условиям.

Антропометрический профиль — графическое изображение результатов оценки показателей физического развития по стандартам.

Антропометрические показатели - степень выраженности антропометрических признаков: соматометрические — длина и масса тела, диаметры, окружности (грудной клетки и др.); физиометрические показатели — жизненная емкость легких, ручная и станковая динамометрия и др.; соматоскопические — состояние опорно-двигательного аппарата (форма грудной клетки, позвоночника, ног, спины, развитие мускулатуры), степень жировотложений и др.

Гипоксия и гипероксия - (греч. hupo приставка, означающая: 1) под, ниже; 2) понижение, уменьшение, недостаточность + лат. oxxygenium — кислород) и гипероксия (греч. hyper — приставка, означающая: 1) над, сверх, сверху; 2) чрезмерное повышение, увеличение чего-либо + лат. oxxygenium — кислород) — соответственно недостаточное и повышенное содержание кислорода в среде обитания, крови и тканях организма. То и другое явление существенным образом определяет реакции функциональных систем организма, обеспечивающих кислородный обмен.

Гомеостаз - (homostasis; греч. homois. подобный, сходный + stasis — стояние, неподвижность) — относительное динамическое постоянство внутренней среды и некоторых физиологических функций организма, обеспечивается сложной системой координированных приспособительных (адаптивных) механизмов, направленных на устранение или ограничение воздействия факторов внешней и внутренней среды организма.

Градация интенсивности физических нагрузок - В зависимости от лучших индивидуальных результатов занимающихся можно определять и использовать на занятиях уровень градации интенсивности физической нагрузки на выносливость (малая, средняя, большая, предельная) в процентах по отношению ко времени и к скорости достигнутых при установлении личного рекорда на данной дистанции.

Двигательная активность — понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений. Применительно к человеку это понятие обуславливается особенностями труда, быта и отдыха. Рост или снижение уровня двига-

тельной активности связаны естественной потребностью организма в оптимальном двигательном режиме. Чрезмерная мышечная работа (гипердинамика, гиперкинезия) приводит к переутомлению, перенапряжению и перетренированности; недостаточная (гиподинамия, гипокинезия) - к различного рода физической детренированности.

Двигательные умения - характеризуется такой степенью владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

Двигательный навык - такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надежностью, произвольной, вызванной путем принятия спокойной позы, представления состояния, обычно сопутствующего покою, расслаблению мышц, вовлеченных в различные виды активности.

Жизненно необходимые умения - естественные формы проявления двигательной активности в ходьбе, передвижении на лыжах, плавании, метании предметов и т.д., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде.

Здоровье — нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровье психическое - состояние душевного благополучия, характерное отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную окружающим условиям регуляцию поведения и деятельности личности.

Здоровый образ жизни — типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

Здоровый стиль жизни -определенный тип поведения личности или группы людей, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, склонности культурной жизнедеятельности в конкретных социальных условиях

Зоны физических нагрузок - это режим нагрузки; ограниченный в выполнении упражнения какими-то показателями: физиологическими (пульс, частота дыхания, потребление кислорода, накопления лактата в крови и др.) или педагогическими (скорость, темп, усилия и др.).

Максимальное потребление кислорода — показатель мышечной деятельности организма в аэробных (кислородных) условиях, т.е. максимальное количество кислорода, которое может быть доставлено в ткани за 1 мин. при работе такой интенсивности, когда минутный кислородный запрос не превышает уровень кислородного потолка, т.е. функциональных возможностей организма в условиях достаточного поступления кислорода. Существенно отличается у тренированных и нетренированных лиц.

Массовый спорт - представляет собой регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп в доступных им видах спорта с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения общей и специальной работоспособности, овладения отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками, активного отдыха, достижения физического совершенства.

Метаболизм - (metabolismus; греч. metabole — изменение, превращение) — обмен веществ в организме, совокупность процессов анаболизма (anabolismus; греч. anabole — подъем) — создания и превращения живой материи, и катаболизма (греч. cat-abole — сбрасывание вниз) — процессов распада тканевых, клеточных структур и сложных соединений для энергетического и пластического обеспечения процессов жизнедеятельности. В более узком смысле метаболизм — это промежуточные превращения определенных веществ (белков, жиров, углеводов и др.) внутри клеток с момента их поступления до образования конечных продуктов обмена веществ.

Методы физического воспитания и спортивной подготовки - это способы работы тренера, преподавателя и спортсмена, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические.

Мотивация выбора - личная причина (обоснование) выбора/каждым студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

Оперативное планирование - предусматривает достижение заданных характеристик двигательных действий, реакций функциональных систем организма при выполнении отдельных тренировочных заданий в соревновательных стартах, поединках, схватках и т.п.

Организм - биологическая система любого живого существа. Организм человека — это высокоорганизованная биологическая система, обладающая всей совокупностью основных жизненных свойств, но характеризующаяся еще и способностью к самоорганизации, самообучению, восприятию, передаче и хранению информации; совершенствованию механизмов управления биологическими процессами через социальные факторы.

Переутомление - накопление (кумуляция) утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др. Различают — начинающееся, легкое, выраженное и тяжелое переутомление.

Профессиональный спорт - коммерческо-спортивная деятельность, предусматривающая экономическую эффективность и высокую информационно-развлекательную ценность спортивно-зрелищных мероприятий.

Профессиональная направленность физического воспитания - совокупность средств, форм, методов и приемов воспитательной деятельности в вузе, обеспечивающей формирование личности будущих специалистов.

Психофизиологическая характеристика труда - сопряженная характеристика изменений психических и физиологических функций организма под влиянием определенной трудовой деятельности. Используется для разработки профессиограммы, оптимизации режима и условий организаций труда.

Психофизическая подготовка - процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей.

Работоспособность - потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека. Может рассматриваться как максимальная, оптимальная, сниженная.

Резистентность - (лат. resisteritia сопротивление, противодействие) устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов среды, реализуемая на основе общебиологического принципа гомеостаза.

Рекреация - отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности.

Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний, физических нагрузок и др. Может быть произвольной (например, при отходе ко сну) и произвольной, вызванной путем принятия спокойной позы, представления состояния, обычно

сопутствующего покою, расслаблению мышц, вовлеченных в различные виды активности.

Рефлекс - (лат. reflexus — повернутый назад, отраженный) — ответная реакция организма на раздражение рецепторов, осуществляемая при посредстве центральной нервной системы. Рефлексы делятся на безусловные (врожденные) и условные (приобретенные в процессе жизнедеятельности), осуществляются с помощью рефлекторной дуги и образования так называемых временных связей механизма взаимодействия различных корковых и подкорковых областей центральной нервной системы.

Самоконтроль — регулярные наблюдения занимающихся физкультурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов.

Саморегуляция физиологических функций — процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора организма на постоянном уровне. Процесс саморегуляции всегда имеет циклический характер и осуществляется по правилу: всякое отклонение константного уровня служит толчком к немедленной мобилизации механизмов, вновь восстанавливающих этот постоянный уровень.

Самооценка — оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения.

Самочувствие - ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

Современные системы физических упражнений - представляют собой совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут комплексно или акцентировано содействовать укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей отдельных систем организма, изменению психического состояния, овладению отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками.

Спорт - составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

Специальная физическая подготовка - направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности.

Спортивная подготовка — многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно

воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Спорт высших достижений - предполагает систематическую плановую многолетнюю подготовку и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях.

Структура подготовленности - занимающегося представляет собой отдельные стороны подготовленности спортсмена, определяющие уровень спортивных достижений, а именно: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность.

Текущее планирование - спортивной подготовки позволяет оптимизировать тренировочный процесс в его микроциклах, мезоциклах, отдельных соревнованиях или их сериях разработкой таких сочетаний факторов и элементов тренировочного и соревновательного воздействия, которые обеспечили бы эффективные условия для полноценной подготовки спортсмена к выполнению задач данного периода подготовки.

Тест — неспецифическое упражнение, выполнение которого, тесно связано с основным упражнением или двигательным качеством.

Трудоспособность - способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками.

Утомление — временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности негативными эмоциональными и физиологическими реакциями. Выделяют физическое и умственное, острое и хроническое, нервно-эмоциональное утомление.

Усталость - комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления, и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания, мышления и др.).

Физические (двигательные качества) - это определенные стороны двигательных способностей человека — сила, выносливость, быстрота (скоростные возможности), гибкость, ловкость (координационные возможности).

Физиологическая и функциональная система организма - под физиологической системой понимают наследственно закрепленную, регулируемую систему органов и тканей (кровообращения, дыхания, пищеварения и т.д.), которые функционируют в организме не изолировано, а во взаимодействии друг с

другом. Функциональная система организма формируется в процессе его жизнедеятельности на наследственной и приобретенной основе с учетом интегральных нейрогуморальных механизмов регуляции и образует взаимосвязь органов, тканей, физиологических систем, обеспечивая в итоге достижение цели в определенном виде деятельности.

Формы самостоятельных занятий - система организации занятий физическими упражнениями, обусловленная определенным их содержанием.

Функциональная подготовленность —результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно- мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма.

Функциональная проба - дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма.

ЧСС/ПАНО - у лиц разного возраста и пола. ЧСС/ПАНО — это ЧСС на уровне порога анаэробного обмена.

Элективный дисциплина - в процессе физического воспитания студентов - это та часть преимущественно практических занятий учебной дисциплины «Физическая культура», которая выбирается самим студентом (вид спорта, оздоровительная система физических упражнений) на обязательных и самостоятельных учебно-тренировочных занятиях.

Энергозатраты при физической нагрузке - это количество энергии, израсходованное организмом за определенный промежуток времени во время работы.

ПРИЛОЖЕНИЕ

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Пензенский государственный аграрный
университет»

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Направление подготовки
09.03.03 ПРИКЛАДНАЯ ИНФОРМАТИКА

Направленность (профиль) программы
Прикладная информатика в экономике

Квалификация
«Бакалавр»

Форма обучения – очная

Пенза – 2023

1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования и индикаторов достижения

Таблица 1.1 – Перечень компетенций с указанием этапов их формирования и индикаторов достижения по дисциплине «Легкая атлетика»

| № пп | Код и наименование компетенции | Код Индикатора Достижения компетенции | Наименование индикатора достижения компетенции | Код планируемого результата бучения | Этапы формирова- ния компетенции |
|---------|--|--|---|--|---|
| 1 | УК-7 – спосо- бен поддержи- вать должный уровень физи- ческой подго- товленности для обеспече- ния полноцен- ной социальной и профессио- нальной дея- тельности | ИД-1 _{УК-7} | Поддерживает долж- ный уровень физиче- ской подготовленно- сти для обеспечения полноценной соци- альной и профессио- нальной деятельно- сти и соблюдает нормы здорового об- раза жизни. | ЗЗ (ИД-1 _{УК-7}) | Знать: значение лег- кой атлетики в обес- печении полноцен- ной социальной и профессиональной деятельности |
| 2 | | | | УЗ (ИД-1 _{УК-7}) | Уметь: применять технику различных спортивных игр |
| 3 | | | | ВЗ (ИД-1 _{УК-7}) | Владеть: навы- ками, обеспе- чивающими сохранение и укрепление здоровья с эле- ментами лег- коатлетиче- ской направ- ленности |
| 4 | | ИД-2 _{УК-7} | Использует основы физической куль- туры для осознан- ного выбора здоро- вье сберегающих технологий с учетом внутренних и внеш- них условий реали- зации конкретной профессиональной деятельности. | ЗЗ (ИД-2 _{УК-7}) | Знать: роль легкой атлетики как эффек- тивного средства физической куль- туры и спорта |
| 5 | | | | УЗ (ИД-2 _{УК-7}) | Уметь: применять на практике физ- культурно-спортив- ных тренировок легкоатлетической направленности |
| 6 | | | | ВЗ (ИД-2 _{УК-7}) | Владеть: навыками применять средства и методы формиро- вания здорового стиля жизни на ос- нове потребности в физической актив- ности |

2 Оценочные материалы по дисциплине «Легкая атлетика»

2.1 Оценочные материалы тестового типа

Таблица 2.1 - Задания тестового типа

| № п/п | Текст задания | Варианты ответов | Правильный ответ | Код компетенции | Семестр |
|---|--|--|------------------|-----------------|---------|
| 1. Задание закрытого типа на установление соответствия | | | | | |
| Инструкция (сценарий выполнения): | | | | | |
| 1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. | | | | | |
| 2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 — вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 — утверждения, свойства объектов и т.д. | | | | | |
| 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. | | | | | |
| 4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4) | | | | | |
| 1. | Установите соответствие между физическими качествами и их характеристиками. А. Сила Б. Выносливость В. Быстрота Г. Гибкость | 1. выполнение движений большой амплитудой 2. способность человека выполнять движения за короткий промежуток времени 3. способность человека преодолеть внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий 4. способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности | А3Б4В2Г1 | УК-7 | 1 |
| 2. | Установите соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частотой сердечных сокращений. А. Небольшая нагрузка Б. Нагрузка средней интенсивности В. Высокая нагрузка Г. Предельная нагрузка | 1. 170–200 уд/мин 2. 130–150 уд/мин 3. 100–130 уд/мин 4. 150–170 уд/мин | А3Б2В4Г1 | УК-7 | 2 |

| | | | | | |
|----|--|--|----------|------|---|
| 3. | Установите соответствие между физическими качествами и упражнениями на их развитие. А. Выносливость Б. Сила В. Скорость Г. Ловкость, координация | 1. челночный бег, метание предметов 2. плавание без остановок от 25м до 100м 3. подвижные игры 4. лазание по канату, шесту, поднимание гантелей | A2B4B1Г4 | УК-7 | 3 |
| 4. | Распределите физические упражнения (виды спорта) на группы по биомеханической структуре движения. А. Ациклические Б. Циклические В. Смешанные | 1. биатлон, триатлон, современное пятиборье, легкоатлетическое многоборье 2. борьба, прыжки, метания, спортивная гимнастика, волейбол, баскетбол 3. бег, ходьба, езда на велосипеде, плавание, передвижения на лыжах, конькобежный спорт | A2B3B1 | УК-7 | 4 |

2. Задание закрытого типа на установление последовательности

Инструкция (сценарий выполнения):

1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов.
2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.
3. Построить верную последовательность из предложенных элементов.
4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания (например, БВА или 135)

| | | | | | |
|----|---|---|--------|------|---|
| 1. | Установите последовательность в которой целесообразно выполнять перечисленные упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики. | 1. потягивания 2. бег с переходом на ходьбу 3. упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости и прыжки 4. ходьба с постепенным повышением частоты шагов и дыхательные упражнения | 1432 | УК-7 | 3 |
| 2. | Установите правильную последовательность приемов в массаже. | 1. выжимание 2. активные и пассивные движения с сопротивлением 3. растирание 4. поглаживание 5. ударные приемы и встряхивание 6. разминание | 416325 | УК-7 | 4 |
| 3. | Установите последовательность освоения следующих видов процедур при закаливании водой. | 1. купание 2. обливание 3. обтирание 4. душ | 3241 | УК-7 | 5 |

| | | | | | |
|--|---|---|---|------|---|
| 4. | Установите правильную последовательность этапов процесса обучения двигательному действию. | 1.углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения 2.формирование двигательного навыка 3.ознакомление, первоначальное разучивание движения 4. достижение двигательного мастерства | 3124 | УК-7 | 6 |
| 3. Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача | | | | | |
| Инструкция (сценарий выполнения): 1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2. Продумать логику и полноту ответа. 3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4. В случае расчетной задачи записать решение и ответ | | | | | |
| 1. | Виды физической культуры. | | Базовая физическая культура. Прикладная физическая культура. Оздоровительная физкультура: гигиеническая, лечебная | УК-7 | 1 |
| 2. | Влияние занятий спортом и физической культурой на здоровье человека. | | Регулярные занятия спортом и физической культурой позволяют: улучшить состояние мышечной и кардиореспираторной системы, улучшить состояние костной системы и функционального здоровья, помочь поддерживать нормальный вес тела. | УК-7 | 2 |

| | | | | | |
|----|---|--|--|------|---|
| 3. | Рациональное питание предполагает соблюдение следующих принципов. | | Рациональное питание предполагает соблюдение следующих принципов: сбалансированность продуктов питания, совместимость продуктов питания, питьевой режим, соблюдение нормативного уровня витаминов и минеральных веществ. | УК-7 | 3 |
| 4. | Студенческие соревнования как фактор укрепления здоровья. | | Студенческие соревнования позволяют быстрее адаптироваться к режиму учебы в университете. Конкретная цель на соревнованиях стимулирует в больших объемах проводить тренировочную деятельность. | УК-7 | 4 |

4. Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание....., дополнить предложенное

Инструкция (сценарий выполнения):

1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса.
2. Продумать логику и полноту ответа.
3. Записать ответ в виде термина, словосочетания, дополнить предложенное

| | | | | | |
|----|--|--|-----------|------|---|
| 1. | Совокупность реакций, обеспечивающих постоянство внутренней среды организма называется _____ | | гомеостаз | УК-7 | 1 |
| 2. | Кости по форме и _____ подразделяют на трубчатые, губчатые, плоские, смешанные. | | строению | УК-7 | 2 |

| | | | | | |
|----|--|--|------------|------|---|
| 3. | Частота сердечных сокращений в норме в составляет 60-80 уд/мин | | покое | УК-7 | 5 |
| 4. | Основным средством физической культуры являются физические | | упражнения | УК-7 | 6 |

5. Задания комбинированного типа с выбором одного/нескольких правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора

Инструкция (сценарий выполнения):

1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса.
2. Продумать логику и полноту ответа.
3. Записать номер правильного ответа или номера правильных ответов без пробелов и запятых (в зависимости от задания) и дать обоснование, используя четкие компактные формулировки.

| | | | | | |
|----|---|---|--|------|---|
| 1. | К жизненно необходимым умениям и навыкам НЕ относится | 1. плавание 2. бег, ходьба 3. метание 4. фехтование | 4 Обоснование: К жизненно необходимым умениям и навыкам не относится фехтование. | УК-7 | 3 |
| 2. | Вид физической культуры, обеспечивающий формирование основного фундамента жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств на оптимальном для жизнедеятельности уровне | 1. оздоровительно-реабилитационная 2. базовая 3. факультативная 4. фоновая | 2 Обоснование: Базовая физическая культура обеспечивает формирование основного фундамента жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств на оптимальном для жизнедеятельности уровне. | УК-7 | 4 |
| 3. | Вид физической культуры, направленный на удовлетворение потребности людей в активном отдыхе, удовольствии от движений и общении | 1. профессионально-прикладная 2. фоновая 3. базовая 4. факультативная | 2 Обоснование: Фоновая физическая культура направлена на удовлетворение потребности людей в активном отдыхе, удовольствии от движений и общении. | УК-7 | 5 |

| | | | | | |
|----|---|--|---|------|---|
| 4. | Вид физической культуры, который используется в качестве средства восстановления после перенесенных заболеваний и травм | 1. военно-прикладная 2. оздоровительно-реабилитационная 3. профессионально-прикладная 4. профессиональная | 2 Обоснование: Оздоровительно-реабилитационная физическая культура направлена на восстановления после перенесенных заболеваний и травм. | УК-7 | 6 |
|----|---|--|---|------|---|

2.2 Оценочные материалы для текущего контроля

Текущий контроль успеваемости является обязательной частью внутренней системы оценки качества освоения обучающимися образовательной программы. Текущий контроль успеваемости проводится в рамках изучения дисциплины в течение семестра. Виды оценочных материалов, формы контроля, темы и график определяется педагогическим работником.

2.3 Типовые вопросы для промежуточной аттестации

Вопросы для промежуточной аттестации (зачет) по оценке освоения компетенции УК-7 (1 семестр)

1. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Место профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Средства и формы ППФП.
4. ППФП студентов. Физкультминутка для работников умственного труда и студентов.
5. Дать упрощенное определение ППФП.
6. Что в вашем понимании означает: социальное значение физической культуры и спорта?

Вопросы для промежуточной аттестации (зачет) по оценке освоения компетенции УК-7 (2 семестр)

7. Какие вы знаете типы мышечных сокращений?
8. Факторы, негативно влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека.
9. Средства, формирующие здоровье человека.
10. Рациональное питание. Сбалансированность продуктов питания.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачет) по оценке освоения компетенции УК-7 (3 семестр)

- Совместимость продуктов питания
11. Свойства витаминов.
 12. Минеральные вещества.
 13. Влияние воды на организм человека.
 14. Влияние занятий спортом и физической культурой на здоровье человека.
 15. Закаливание.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачет) по оценке освоения компетенции УК-7 (4 семестр)

16. Рациональное питание на территории с повышенным уровнем радиации.
17. Адаптация студентов к режиму учебы в университете.
18. Что является основой в образовании трудовых навыков в учебном процессе и освоении новых физических упражнений в спорте с позиции психологии и физиологии.
19. Дать понятие что такое физическое развитие, физическое воспитание, физическое образование.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачет) по оценке освоения компетенции УК-7 (5 семестр)

20. Физическая культура и ее основные функции.
21. Виды физической культуры (базовая, спорт, прикладная)
22. Оздоровительная физкультура и ее виды (гигиеническая, лечебная)
23. Основные задачи физического воспитания.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачет) по оценке освоения компетенции УК-7 (6 семестр)

24. Базовая физическая культура.
25. Гигиеническая физическая культура.
26. Физическая культура и спорт и их роль в воспитании гармонично развитой личности.
27. Программа и структура занятия физической культурой в ВУЗах. Студенческие соревнования как фактор укрепления здоровья.