

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

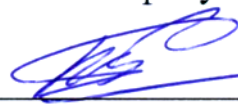
СОГЛАСОВАНО

Председатель методической
комиссии экономического факультета

 И.Е. Шпагина
«24» февраля 2021 г

УТВЕРЖДАЮ

Декан экономического
факультета

 И.А. Бондин
«24» февраля 2021 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Направление подготовки

38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) программы

Бухгалтерский учет, анализ и аудит

Квалификация
«Бакалавр»

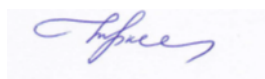
Форма обучения – очная

Пенза – 2021

Рабочая программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12 августа 2020 года № 954.

Составитель рабочей программы:

доцент



М.С. Наркевич-Йодко

Рецензент:



канд. пед. наук, доцент

А.Н. Денисевич

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры «Физическое воспитание» «08» февраля 2021 года, протокол № 15

Заведующий кафедрой:



канд. пед. наук, доцент

А.А. Рогов

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии экономического факультета «24» февраля 2021 года, протокол № 5.

Председатель методической комиссии
экономического факультета


(подпись)

И.Е.Шпагина

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» для направления подготовки подготовки 38.03.01 Экономика, профиль - Бухгалтерский учет, анализ и аудит (уровень бакалавриата).

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. для направления подготовки подготовки 38.03.01 Экономика, профиль - Бухгалтерский учет, анализ и аудит (уровень бакалавриата).

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 лекций и практических занятий с указанием отведенного для их освоения времени.

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

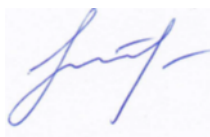
Рецензируемая рабочая программа обеспечит выполнение основной задачи курса – формирования у студентов представлений и навыков в области физической культуры.

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 № 15
заседания кафедры физического воспитания

«08» февраля 2021 г

Присутствовали: Емелин В.Н., Рогов А.А., Дубровный Д.Ю., Кузьмина М.В., Лазарева С.Е., Винокуров А.Г., Наркевич-Йодко М.С., Бочаров С.С., Ермолаева А.А., Шубич Н.Н.

Повестка дня:

1. Утверждение рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, профиль - Бухгалтерский учет, анализ и аудит (уровень бакалавриата); элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Легкая атлетика»; элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Спортивные игры»; элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья» и ФОСов к этим программам.

Слушали: заведующего кафедрой Рогова А.А. о рассмотрении и утверждении рабочей программы элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, профиль - Бухгалтерский учет, анализ и аудит (уровень бакалавриата) и ФОСа к этой программе.

Выступили: Разработчик программы доцент Наркевич-Йодко М.С.

Постановили: Утвердить рабочую программу элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» по направлениям подготовки 38.03.01 Экономика, профиль - Бухгалтерский учет, анализ и аудит (уровень бакалавриата) и ФОСа к этой программе.

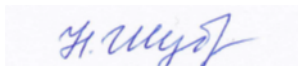
Голосовали: «за» - 9 человек, «против» - нет.

Зав. кафедрой



А.А. Рогов

Секретарь



Н.Н. Шубич

ВЫПИСКА

из протокола № 5 заседания методической комиссии
экономического факультета
от «24» февраля 2021 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.

Повестка дня:

Вопрос 1 Рассмотрение и утверждение рабочей программы и фонда оценочных средств элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» для студентов направления подготовки 38.03.01 Экономика направленность (профиль) Бухгалтерский учет, анализ и аудит, разработанных доцентом кафедры «Физическое воспитание» Наркевич-Йодко М.С.

Слушали: Шпагину И.Е., которая представила рабочую программу и фонд оценочных средств элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» для студентов направления подготовки 38.03.01 Экономика направленность (профиль) Бухгалтерский учет, анализ и аудит (уровень бакалавриата) на рассмотрение методической комиссии и отметила, что данная рабочая программа и ФОС разработаны в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденным приказом Минобрнауки России от 12 августа 2020 года № 954, с учетом требований профессионального стандарта «Специалист по финансовому консультированию», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 19 марта 2015 г. № 167н, отвечают предъявляемым требованиям, рассмотрены на заседании кафедры «Физическое воспитание» (протокол № 15 от 08 февраля 2021 г.) и могут быть использованы в учебном процессе экономического факультета.

Постановили: утвердить рабочую программу и фонд оценочных средств элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» для студентов направления подготовки 38.03.01 Экономика направленность (профиль) - Бухгалтерский учет, анализ и аудит (уровень бакалавриата).

Председатель методической комиссии

экономического факультета



/И.Е. Шпагина/

Лист регистрации изменений и дополнений к рабочей программе элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» (2022 г)

№ п/п	Раздел	Изменения и дополнения	Дата, № протокола, виза зав. кафедрой	Дата, № протокола, виза председателя методической комиссии	С какой даты вводятся
1	9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимых для освоения дисциплины Новая редакция списка литературы (таблица 9.1.1, таблица 9.1.2)	29.08.22 №14 	30.08.2022 № 17 	01.09.22
2	9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимых для освоения дисциплины. Новая редакция списка дополнительной литературы и собственных методических изданий (таблицы 9.1.2 и 9.1.3)	29.08.2022, № 23 	31.08.2022 № 10 	01.09.2022

Лист регистрации изменений и дополнений к рабочей программе элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» (2023 г)

№ п/п	Раздел	Изменения и дополнения	Дата, № протокола, виза зав. кафедрой	Дата, № протокола, виза председателя методической комиссии	С какой даты вводятся
1	9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимых для освоения дисциплины Новая редакция списка литературы (таблица 9.1.1, таблица 9.1.2)	29.08.23 №13 	22.05.2023 года, протокол № 7 	01.09.2023
2	9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимых для освоения дисциплины. Новая редакция списка дополнительной литературы и собственных методических изданий (таблицы 9.1.2 и 9.1.3)	29.08.2023, № 13 	22.05.2023 года, протокол № 7 	01.09.2023
3	10. Материально-техническая база, необходимая для осуществления	Обновлена таблица 10.1 Материально-техническое обеспечение дисциплины.	29.08.23 №13 	29.08.2023, № 11 	01.09.23

	образовательно го процесса по дисциплине				
--	--	--	--	--	--

Лист регистрации изменений и дополнений к рабочей программе элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» (2024 г)

№ п/ п	Раздел	Изменения и дополнения	Дата, № протокола, виза зав. кафедрой	Дата, № протокола, виза председателя методической комиссии	С какой даты вводятся
1	9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимых для освоения дисциплины Новая редакция списка литературы (таблица 9.1.1, таблица 9.1.2)	27.08.24 №13 	протокол №8 от 28.08.2024 	02.09.2024
2	9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимых для освоения дисциплины. Новая редакция списка дополнительной литературы и собственных методических изданий (таблицы 9.1.2 и 9.1.3)	27.08.2024, № 13 	протокол №8 от 28.08.2024 	02.09.2024
3	10. Материально-техническая	Обновлена таблица 10.1 Материально-техническое	27.08.24 №13	протокол №8 от 28.08.2024	02.09.2024

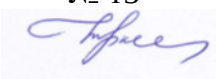
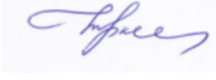
	база, необходимая для осуществления образовательно го процесса по дисциплине	обеспечение дисциплины.		<i>И. В. Шпигу</i>	
--	--	----------------------------	---	--------------------	--

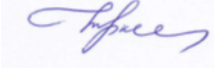
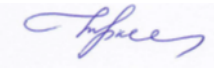
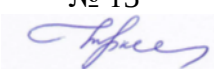
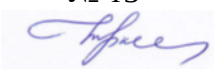
Лист регистрации изменений и дополнений к рабочей программе элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» (2025 г)

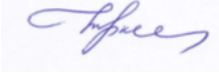
№ п/ п	Раздел	Изменения и дополнения	Дата, № протокола, виза зав. кафедрой	Дата, № протокола, виза председателя методической комиссии	С какой даты вводятся
1	9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимых для освоения дисциплины Новая редакция списка литературы (таблица 9.1.1, таблица 9.1.2)	29.08.25 №13 	протокол №6 от 29.08.2025 <i>И. В. Шпигу</i>	01.09.2025
2	9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимых для освоения дисциплины. Новая редакция списка дополнительной литературы и собственных методических	29.08.2025, № 13 	протокол №6 от 29.08.2025 <i>И. В. Шпигу</i>	01.09.2025

		изданий (таблицы 9.1.2 и 9.1.3)			
3	10. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	Обновлена таблица 10.1 Материально-техническое обеспечение дисциплины.	29.08.25 №13 	протокол №6 от 29.08.2025 	01.09.2025

Лист регистрации изменений и дополнений к рабочей программе элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» (2026 г)

№ п/п	Раздел	Изменения и дополнения	Дата, № протокола, виза зав. кафедрой	Дата, № протокола, виза председателя методической комиссии	С какой даты вводятся
1	4 Объем и структура дисциплины	Изменение распределения общей трудоемкости дисциплины по формам и видам учебной работы (таблица 4.1)	31.08.2026 протокол № 13 	31.08.2026 протокол № 4 	01.09.2026
2	5 Содержание дисциплины	Новая редакция таблиц 5.2.1 «Наименование тем лекций, их объем в часах и содержание (очная форма обучения)», 5.2.2 «Наименование тем лекций, их объем в часах и содержание (заочная форма обучения)», 5.3.1 «Наименование тем практических занятий, их объем в часах и содержание (очная форма обучения)», 5.3.2 «Наименование тем практических занятий, их объем в часах и содержание (заочная форма обучения)», 5.4.1	31.08.2026 протокол № 13 	31.08.2026 протокол № 4 	01.09.2026

		«Распределение трудоёмкости самостоятельной работы по видам работ (очная форма обучения)», 5.4.2 «Распределение трудоёмкости самостоятельной работы по видам работ (заочная форма обучения)»			
3	6 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	Новая редакция таблиц 6.1. «Тема, задания, вопросы и перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельного изучения (очная форма обучения)» и 6.2. «Тема, задания, вопросы и перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельного изучения (заочная форма обучения)»	31.08.2026 протокол № 13 	31.08.2026 протокол № 4 	01.09.2026
4	8 Оценочные материалы по дисциплине	Новая редакция раздела Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине, в т.ч. в форме заданий тестового типа.	31.08.2026 протокол № 13 	31.08.2026 протокол № 4 	
5	9 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	Новая редакция таблиц 9.1.1 «Основная литература»	31.08.2026 протокол № 13 	31.08.2026 протокол № 4 	01.09.2026
6	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	31.08.2026 протокол № 13 	31.08.2026 протокол № 4 	01.09.2026

		осуществлении образовательного процесса по дисциплине»			
7	10 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	Новая редакция таблицы 10.1 «Материально-техническое обеспечение дисциплины»	31.08.2026 протокол № 13 	31.08.2026 протокол № 4 	01.09.2026

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, самостоятельно определённой Университетом:

- 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 оценочных средств, 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 оценочных средств.

№ пп	Код индикатора достижения компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Код планируемого результата обучения	Планируемые результаты обучения	Наименование оценочных средств
1	2	3	4	5	6
1	ИД-1_{УК-7}	Знать: основные средства и методы физического воспитания	З2 (ИД-1 _{УК-7})	Знать: методы поддержания физической подготовленности	Вопросы теста, вопросы к зачету, реферат.
2	ИД-2_{УК-7}	Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	У2 (ИД-2 _{УК-7})	Уметь: применять средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Контрольные тестовые задания (нормативы), вопросы теста, вопросы к зачету, реферат.
3	ИД-3_{УК-7}	Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В2 (ИД-3 _{УК-7})	Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности	Контрольные тестовые задания (нормативы), вопросы теста, вопросы к зачету.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПРОГРАММЫ БАКАЛАВРИАТА

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока **Б1.В.ДВ.04.02** . Изучение дисциплины базируется на физической подготовке, полученной в школе. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» является базовой для элективных дисциплин по физической культуре и спорту «Спортивные игры», «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)».

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

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

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	заочная форма обучения
1	Контактная работа – всего	Контакт часы	36,2	-
1.1	Лекции	Лек	-	-
1.2	Семинары, и практические занятия	Пр	36	-
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	-
1.6	Предэкзаменационные консультации по дисциплине	КПЭ	-	-
1.7	Сдача экзамена	КЭ	-	-
2	Общий объем самостоятельной работы		1,8	-
2.1	Самостоятельная работа	СР	1,8	-
2.2	Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена)	Контроль		-
	Всего	По плану	38	-

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	заочная форма обучения
1	Контактная работа – всего	Контакт часы	36,2	-
1.1	Лекции	Лек	-	-
1.2	Семинары, и практические занятия	Пр	36	-
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	-
1.6	Предэкзаменационные консультации по дисциплине	КПЭ	-	-
1.7	Сдача экзамена	КЭ	-	-
2	Общий объем самостоятельной работы		1,8	-
2.1	Самостоятельная работа	СР	1,8	-
2.2	Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена)	Контроль		-
	Всего	По плану	38	-

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	заочная форма обучения
1	Контактная работа – всего	Контакт часы	70,2	-
1.1	Лекции	Лек	-	-
1.2	Семинары, и практические занятия	Пр	70	-
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	-
1.6	Предэкзаменационные консультации по дисциплине	КПЭ	-	-
1.7	Сдача экзамена	КЭ	-	-
2	Общий объем самостоятельной работы		1,8	-
2.1	Самостоятельная работа	СР	1,8	-
2.2	Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена)	Контроль		-
	Всего	По плану	72	-

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	заочная форма обучения
1	Контактная работа – всего	Контакт часы	34,2	-
1.1	Лекции	Лек	-	-
1.2	Семинары, и практические занятия	Пр	34	-
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	-
1.6	Предэкзаменационные консультации по дисциплине	КПЭ	-	-
1.7	Сдача экзамена	КЭ	-	-
2	Общий объем самостоятельной работы		1,8	-
2.1	Самостоятельная работа	СР	1,8	-
2.2	Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена)	Контроль		-
	Всего	По плану	36	-

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	заочная форма обучения
1	Контактная работа – всего	Контакт часы	70,2	-
1.1	Лекции	Лек	-	-
1.2	Семинары, и практические занятия	Пр	70	-
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	-
1.6	Предэкзаменационные консультации по дисциплине	КПЭ	-	-
1.7	Сдача экзамена	КЭ	-	-
2	Общий объем самостоятельной работы		1,8	-
2.1	Самостоятельная работа	СР	1,8	-
2.2	Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена)	Контроль		-
	Всего	По плану	72	-

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	заочная форма обучения
1	Контактная работа – всего	Контакт часы	70,2	-
1.1	Лекции	Лек	-	-
1.2	Семинары, и практические занятия	Пр	70	-
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	-
1.6	Предэкзаменационные консультации по дисциплине	КПЭ	-	-
1.7	Сдача экзамена	КЭ	-	-
2	Общий объем самостоятельной работы		1,8	-
2.1	Самостоятельная работа	СР	1,8	-
2.2	Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена)	Контроль		-
	Всего	По плану	72	-

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

Таблица 4.1 – Распределение общей трудоемкости элективной дисциплины по формам и видам учебной работы (с года начала подготовки 2026 г., редакция от 31.08.2026, вводится с 01.09.2026)

№ п/п	Форма и вид учебной работы	Условное обозначение по учебному плану	Трудоемкость, ч	
			очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения
1	Контактная работа – всего	Контакт часы	32,2	-
1.1	Лекции	Лек	-	-
1.2	Семинары, и практические занятия	Пр	32	-
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	-
1.6	Предэкзаменационные консультации по дисциплине	КПЭ	-	-
1.7	Сдача экзамена	КЭ	-	-
2	Общий объем самостоятельной работы		7,8	-
2.1	Самостоятельная работа	СР	7,8	-
2.2	Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена)	Контроль		-
	Всего	По плану	40	-

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 (с года начала подготовки 2026 г., редакция от 31.08.2026, вводится с 01.09.2026)

№ п/п	Форма и вид учебной работы	Условное обозначение по учебному плану	Трудоёмкость, ч	
			очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения
1	Контактная работа – всего	Контакт часы	32,2	-
1.1	Лекции	Лек	-	-
1.2	Семинары, и практические занятия	Пр	32	-
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	-
1.6	Предэкзаменационные консультации по дисциплине	КПЭ	-	-
1.7	Сдача экзамена	КЭ	-	-
2	Общий объем самостоятельной работы		7,8	-
2.1	Самостоятельная работа	СР	7,8	-
2.2	Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена)	Контроль		-
	Всего	По плану	40	-

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 (с года начала подготовки 2026 г., редакция от 31.08.2026, вводится с 01.09.2026)

№ п/п	Форма и вид учебной работы	Условное обозначение по учебному плану	Трудоёмкость, ч	
			очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения
1	Контактная работа – всего	Контакт часы	64,2	-
1.1	Лекции	Лек	-	-
1.2	Семинары, и практические занятия	Пр	64	-
1.3	Лабораторные работы	Лаб	-	-
1.4	Текущие консультации, руководство и консультации	КТ	-	-

	курсовых работ (курсовых проектов)			
1.5	Сдача зачета (зачёта с оценкой), защита курсовой работы (курсового проекта)	КЗ	0,2	-
1.6	Предэкзаменационные консультации по дисциплине	КПЭ	-	-
1.7	Сдача экзамена	КЭ	-	-
2	Общий объем самостоятельной работы		19,8	-
2.1	Самостоятельная работа	СР	19,8	-
2.2	Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена)	Контроль		-
	Всего	По плану	84	-

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 (с года начала подготовки 2026 г., редакция от 31.08.2026, вводится с 01.09.2026)

№ п/п	Форма и вид учебной работы	Условное обозначение по учебному плану	Трудоёмкость, ч	
			очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения
1	Контактная работа – всего	Контакт часы	32,2	-
1.1	Лекции	Лек	-	-
1.2	Семинары, и практические занятия	Пр	32	-
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	-
1.6	Предэкзаменационные консультации по дисциплине	КПЭ	-	-
1.7	Сдача экзамена	КЭ	-	-
2	Общий объем самостоятельной работы		7,8	-
2.1	Самостоятельная работа	СР	7,8	-
2.2	Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена)	Контроль		-
	Всего	По плану	40	-

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 (с года начала подготовки 2026 г., редакция от 31.08.2026, вводится с 01.09.2026)

№ п/п	Форма и вид учебной работы	Условное обозначение по учебному плану	Трудоёмкость, ч	
			очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения
1	Контактная работа – всего	Контакт часы	64,2	-
1.1	Лекции	Лек	-	-
1.2	Семинары, и практические занятия	Пр	64	-
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	-
1.6	Предэкзаменационные консультации по дисциплине	КПЭ	-	-
1.7	Сдача экзамена	КЭ	-	-
2	Общий объем самостоятельной работы		19,8	-
2.1	Самостоятельная работа	СР	19,8	-
2.2	Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена)	Контроль		-
	Всего	По плану	84	-

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 (с года начала подготовки 2026 г., редакция от 31.08.2026, вводится с 01.09.2026г)

№ п/п	Форма и вид учебной работы	Условное обозначение по учебному плану	Трудоёмкость, ч	
			очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения
1	Контактная работа – всего	Контакт часы	32,2	-
1.1	Лекции	Лек	-	-
1.2	Семинары, и практические занятия	Пр	32	-
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	-
1.6	Предэкзаменационные консультации по дисциплине	КПЭ	-	-
1.7	Сдача экзамена	КЭ	-	-
2	Общий объем самостоятельной работы		7,8	-
2.1	Самостоятельная работа	СР	7,8	-
2.2	Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена)	Контроль		-
	Всего	По плану	40	-

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 «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	Тема: Постановка стопы. Содержание: 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.	18
2	1	Тема: Положение туловища при беге на различные дистанции. Высокий и низкий старт. Содержание: 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).	18

		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.	
		Итого:	36

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	Тема: Техника прохождения поворотов. Движения рук при беге на различные дистанции. Содержание: 1.Бег на 50–80 м с ускорением на повороте беговой дорожки. Сначала тренировки происходят по крайним (6–8) дорожкам, затем по 1–2; 2.Бег с различной скоростью по кругу радиусом 20–10 м; 3. Бег с ускорением по повороту и выходом в поворот; 4. Бег с ускорением по повороту и выходом с виража на прямую; 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.	18
2	1	Тема: Финишный спурт. Содержание: 1.Обучение технике финиширования. Разъяснения значения финишного броска и ознакомление с основными способами финиширования: грудью и плечом. 2. Бег на 30—40 м с ускорением на финише; 3.Наклон вперед на финишный створ с отведением рук назад при ходьбе и беге с различной скоростью; 4. Бросок на финишный створ с поворотом плеч при ходьбе и беге с различной скоростью. Для успешного обучения финишированию упражнения следует выполнять сначала самостоятельно, а затем группой.	18
		Итого:	36

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	Тема: Бег 100 м Содержание: 1. Специально подготовительные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени на месте и с продвижением, опорой на стенку, бег прыжковыми шагами, семенящий бег. 2.Прыжки: на одной и двух ногах, с ноги на ногу, на возвышение с места и с разбега, с доставанием в полете предметов. 3.Челночный бег 10х10 м: эстафеты, старты из различных и.п. 4. Бег с изменением направления по команде. 5. Бег 100 м : изучение техники бега, пробегание коротких отрезков (30 и 60 м) с высокого, низкого стартов, с ходу, эстафетный бег.	18
2	2	Тема: Бег 200м, бег 300м. Содержание: 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. 2.Прыжки: на одной и двух ногах, с ноги на ногу, на возвышение с места и с разбега, с доставанием в полете предметов. 3.Бег отрезками по 50-60 м, эстафеты, старты из различных и.п. 4. Бег с изменением направления по команде. 5. Бег 200 м : изучение техники бега, пробегание отрезков по 100м с высокого, низкого стартов, с ходу, прохождение поворотов. 6. Бег 300 м : изучение техники бега, пробегание отрезков по 100м с высокого, низкого стартов, с ходу, прохождение поворотов.	18
3	2	Тема: Бег 400 м Содержание: 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. 2.Смена положения ног в прыжке («разножка») на месте. 3. Ходьба выпадами. 4. Бег отрезками по 100 м, эстафеты, старты из различных и.п. 5. Бег 400 м : изучение техники бега, пробегание отрезков по 100м с высокого, низкого стартов, с ходу, прохождение поворотов (техника и тактика) 6. Эстафетный бег.	18

4	3	Тема: Бег 800м. Содержание: 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.	18
		Итого:	70

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	Тема: Бег 1000м, 1500м. Содержание: 1. Особенности техники и тактики бега, правила соревнований. 2.Пробежки на отрезках 50—100 м. 3. 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. 5.Повышение уровня физической подготовленности и использование специальных подготовительные упражнения, которые способствуют устранению индивидуальных ошибок в технике бега. 9. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	8
2	4	Тема: Бег 3000 м, 5000 м Содержание: 1.Особенности техники и тактики бега, правила соревнований.	10

		2. Повышение уровня физической подготовленности и использование специальных подготовительных упражнений, которые способствуют совершенствованию техники бега. А) Бег с высоким подниманием бедра набивными шагами. Б) Следить, чтобы бедро маховой ноги выносилось вперед — вверх, чтобы стопа ставилась на грунт недалеко от проекции ОЦМ движением сверху—вниз. В) Бег прыжками, бег в гору. Г) Повторный бег с активным «захлестыванием» голени назад. Д) Бег с захлестыванием голени и высоким подниманием бедра Е) Семенящий бег.	
3	5	Тема: Эстафетный бег 4х100м Содержание: 1. Техника и тактика эстафетного бега 4х100м 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 4х100м	8
4	5	Тема: Эстафетный бег 4х200м Содержание: 1. Техника и тактика эстафетного бега 4х200м 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 4х200м	8
		Итого:	34

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	18

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.	18
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.	18
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.	18
		Итого:	70

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	Тема: Прыжок в длину с разбега: изучение техники прыжка. Содержание: 1. Изучение техники прыжка, подводящие упражнения. 2. Бег на коротких отрезках с ускорениями. 3. Прыжки в длину с короткого, среднего и длинного разбегов.	18
2	7	Тема: Техника метания различных спортивных снарядов. Содержание:	18

		1.Меры безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий и соревнований. 1.Анализ техники. 2.Факторы, влияющие на дальность полета легкоатлетических снарядов. а) начальная скорость вылета снаряда ; б) угол вылета снаряда в) воздействие атмосферной среды (сопротивление воздуха, сила и направление ветра); г) высота выпуска снаряда над землей; д) аэродинамические свойства снаряда; е) угол атаки снаряда . 2. Шесть взаимосвязанных частей техники метания: I - держание снаряда; II - подготовка к разбегу и разбег (поворот, скачок); III - подготовка к финальному усилию («обгон» снаряда); IV - финальное движение (усилие); V - торможение и сохранение равновесия после выпуска снаряда; VI - вылет и полет снаряда. 3.Подготовительные и подводящие упражнения. Метание теннисного мяча. 4. Ознакомление с техникой метания ядра. Показ, объяснение. 5. Метание учебной гранаты весом 500-700гр.	
3	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.	18
4	9	Тема: Спортивная ходьба Содержание: 1.Изучение техники спортивной ходьбы 2.Тактическая подготовка 3.Специально-подготовительные упражнения	18
		Итого:	70

Таблица 5.2.1 – Наименование тем практических занятий, их объём в часах и содержание 1 семестр (с года начала подготовки 2026 г., редакция от 31.08.2026, вводится с 01.09.2026г)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тема, содержание занятия	Время, ч.
1	1	Тема: Постановка стопы. Содержание: 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.	18
2	1	Тема: Положение туловища при беге на различные дистанции. Высокий и низкий старт. Содержание: 4. 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.	14
		Итого:	32

Таблица 5.2.2 – Наименование тем практических занятий, их объём в часах и содержание 2 семестр (с года начала подготовки 2026 г., редакция от 31.08.2026, вводится с 01.09.2026г)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тема, содержание занятия	Время, ч.
1	1	Тема: Техника прохождения поворотов. Движения рук при беге на различные дистанции. Содержание: 1.Бег на 50–80 м с ускорением на повороте беговой дорожки. Сначала тренировки происходят по крайним (6–8) дорожкам, затем по 1–2; 2.Бег с различной скоростью по кругу радиусом 20–10 м; 3. Бег с ускорением по повороту и выходом в поворот; 4. Бег с ускорением по повороту и выходом с виража на прямую; 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.	18
2	1	Тема: Финишный спурт. Содержание: 1.Обучение технике финиширования. Разъяснения значения финишного броска и ознакомление с основными способами финиширования: грудью и плечом. 2. Бег на 30—40 м с ускорением на финише; 3.Наклон вперед на финишный створ с отведением рук назад при ходьбе и беге с различной скоростью; 4. Бросок на финишный створ с поворотом плеч при ходьбе и беге с различной скоростью. Для успешного обучения финишированию упражнения следует выполнять сначала самостоятельно, а затем группой.	14
		Итого:	32

Таблица 5.2.3 – Наименование тем практических занятий, их объём в часах и содержание 3 семестр (с года начала подготовки 2026 г., редакция от 31.08.2026, вводится с 01.09.2026г)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тема, содержание занятия	Время, ч.
1	2	Тема: Бег 100 м Содержание: 1. Специально подготовительные упражнения:	18

		бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени на месте и с продвижением, опорой на стенку, бег прыжковыми шагами, семенящий бег. 2.Прыжки: на одной и двух ногах, с ноги на ногу, на возвышение с места и с разбега, с доставанием в полете предметов. 3.Челночный бег 10х10 м: эстафеты, старты из различных и.п. 4. Бег с изменением направления по команде. 5. Бег 100 м : изучение техники бега, пробегание коротких отрезков (30 и 60 м) с высокого, низкого стартов, с ходу, эстафетный бег.	
2	2	Тема: Бег 200м, бег 300м. Содержание: 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. 2.Прыжки: на одной и двух ногах, с ноги на ногу, на возвышение с места и с разбега, с доставанием в полете предметов. 3.Бег отрезками по 50-60 м, эстафеты, старты из различных и.п. 4. Бег с изменением направления по команде. 5. Бег 200 м : изучение техники бега, пробегание отрезков по 100м с высокого, низкого стартов, с ходу, прохождение поворотов. 6. Бег 300 м : изучение техники бега, пробегание отрезков по 100м с высокого, низкого стартов, с ходу, прохождение поворотов.	18
3	2	Тема: Бег 400 м Содержание: 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. 2.Смена положения ног в прыжке («разножка») на месте. 3. Ходьба выпадами. 4. Бег отрезками по 100 м, эстафеты, старты из различных и.п. 5. Бег 400 м : изучение техники бега, пробегание отрезков по 100м с высокого, низкого стартов, с ходу, прохождение поворотов (техника и тактика) 6. Эстафетный бег.	18
4	3	Тема: Бег 800м. Содержание: 1.Ознакомить с техникой бега на средние дистанции. 2. Выявления индивидуальных особенностей занимающихся. Несколько пробежек со средней	12

		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.	
		Итого:	64

Таблица 5.2.4 – Наименование тем практических занятий, их объём в часах и содержание 4 семестр (с года начала подготовки 2026 г., редакция от 31.08.2026, вводится с 01.09.2026г)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тема, содержание занятия	Время, ч.
1	3	Тема: Бег 1000м, 1500м. Содержание: 1. Особенности техники и тактики бега, правила соревнований. 2. Пробежки на отрезках 50—100 м. 3. 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. 5. Повышение уровня физической подготовленности и использование специальных подготовительные упражнения, которые способствуют устранению индивидуальных ошибок в технике бега. 9. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	8
2	4	Тема: Бег 3000 м, 5000 м Содержание: 1. Особенности техники и тактики бега, правила соревнований. 2. Повышение уровня физической подготовленности и использование специальных подготовительных упражнений, которые способствуют совершенствованию техники бега. А) Бег с высоким подниманием бедра набивными шагами.	10

		Б) Следить, чтобы бедро маховой ноги выносилось вперед — вверх, чтобы стопа ставилась на грунт недалеко от проекции ОЦМ движением сверху—вниз. В) Бег прыжками, бег в гору. Г) Повторный бег с активным «захлестыванием» голени назад. Д) Бег с захлестыванием голени и высоким подниманием бедра Е) Семенящий бег.	
3	5	Тема: Эстафетный бег 4x100м Содержание: 1. Техника и тактика эстафетного бега 4x100м 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 4x100м	8
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	6
		Итого:	32

Таблица 5.2.5 – Наименование тем практических занятий, их объём в часах и содержание 5 семестр (с года начала подготовки 2026 г., редакция от 31.08.2026, вводится с 01.09.2026г)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тема, содержание занятия	Время, ч.
1	5	Тема: Эстафетный бег 4x400м Содержание: 1. Техника и тактика эстафетного бега 4x400м 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 4x400м	18
2	6	Тема: Кроссовый бег 2000 м, 3000 м, 5000 м по пересеченной местности. Содержание:	18

		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.	
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.	18
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.	12
		Итого:	64

Таблица 5.2.6 – Наименование тем практических занятий, их объём в часах и содержание 6 семестр (с года начала подготовки 2026 г., редакция от 31.08.2026, вводится с 01.09.2026г)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тема, содержание занятия	Время, ч.
1	8	Тема: Прыжок в длину с разбега: изучение техники прыжка. Содержание: 1. Изучение техники прыжка, подводящие упражнения. 2. Бег на коротких отрезках с ускорениями. 3. Прыжки в длину с короткого, среднего и длинного разбегов.	8
2	7	Тема: Техника метания различных спортивных снарядов. Содержание: 1. Меры безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий и соревнований. 1. Анализ техники.	8

		2. Факторы, влияющие на дальность полета легкоатлетических снарядов. а) начальная скорость вылета снаряда ; б) угол вылета снаряда в) воздействие атмосферной среды (сопротивление воздуха, сила и направление ветра); г) высота выпуска снаряда над землей; д) аэродинамические свойства снаряда; е) угол атаки снаряда . 2. Шесть взаимосвязанных частей техники метания: I - держание снаряда; II - подготовка к разбегу и разбег (поворот, скачок); III - подготовка к финальному усилию («обгон» снаряда); IV - финальное движение (усилие); V - торможение и сохранение равновесия после выпуска снаряда; VI - вылет и полет снаряда. 3. Подготовительные и подводящие упражнения. Метание теннисного мяча. 4. Ознакомление с техникой метания ядра. Показ, объяснение. 5. Метание учебной гранаты весом 500-700гр.	
3	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.	8
4	9	Тема: Спортивная ходьба Содержание: 1. Изучение техники спортивной ходьбы 2. Тактическая подготовка 3. Специально-подготовительные упражнения	8
		Итого:	32

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>	7,2
1.1	Тема «Постановка стопы».	1,8

1.2	Тема «Положение туловища при беге на различные дистанции. Высокий и низкий старт»	1,8
1.3	Тема «Техника прохождения поворотов. Движения рук при беге на различные дистанции»	1,8
1.4	Тема «Финишный спурт»	1,8
2	<i>Подготовка к интерактивным занятиям</i>	
2.1	Тема «Эстафетный бег»	3,6
	Всего	10,8

Таблица 5.3.1 – Распределение трудоёмкости самостоятельной работы по видам работ (очная форма обучения) (с года начала подготовки 2026 г., редакция от 31.08.2026, вводится с 01.09.2026г)

№п/п	Вид работы	Время, ч
1	<i>Подготовка к практическим занятиям.</i>	70
1.1	Тема «Постановка стопы».	17,5
1.2	Тема «Положение туловища при беге на различные дистанции. Высокий и низкий старт»	17,5
1.3	Тема «Техника прохождения поворотов. Движения рук при беге на различные дистанции»	17,5
1.4	Тема «Финишный спурт»	17,5
2	<i>Подготовка к интерактивным занятиям</i>	
2.1	Тема «Эстафетный бег»	0,8
	Всего	70,8

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся приведены в таблицах 6.1.1 и 6.1.2.

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

№ п/п	Тема	Вопросы, задание	Время, ч	Рекомендуемая литература
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. 32 (ИД-1УК-7), У2 (ИД-2УК-7)	1,8	1, 2
2	Финишный спурт	Обучение технике финиширования. Специальные подготовительные упражнения 32 (ИД-1УК-7), У2 (ИД-2УК-7)	1,8	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 32 (ИД-1УК-7), У2 (ИД-2УК-7), В2 (ИД-3УК-7)	1,8	1, 2
4	Эстафетный бег	Техника и тактика эстафетного бега 4х400м. Высокий и низкий старт при эстафетном беге. Бег по прямой 32 (ИД-1УК-7), У2 (ИД-2УК-7), В2 (ИД-3УК-7)	1,8	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. 32 (ИД-1УК-7), У2 (ИД-2УК-7), В2 (ИД-3УК-7)	3,6	2
	Всего		10,8	

Таблица 6.1 – Тема, задания и вопросы для самостоятельного изучения (очная форма обучения) (с года начала подготовки 2026 г., редакция от 31.08.2026, вводится с 01.09.2026г)

№ п/п	Тема	Вопросы, задание	Время, ч	Рекомендуемая литература
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. 32 (ИД-1УК-7), У2 (ИД-2УК-7)	17,5	1, 2
2	Финишный спурт	Обучение технике финиширования. Специальные подготовительные упражнения 32 (ИД-1УК-7), У2 (ИД-2УК-7)	17,5	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 32 (ИД-1УК-7), У2 (ИД-2УК-7), В2 (ИД-3УК-7)	17,5	1, 2
4	Эстафетный бег	Техника и тактика эстафетного бега 4х400м. Высокий и низкий старт при эстафетном беге. Бег по прямой 32 (ИД-1УК-7), У2 (ИД-2УК-7), В2 (ИД-3УК-7)	17,5	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. 32 (ИД-1УК-7), У2 (ИД-2УК-7), В2 (ИД-3УК-7)	0,8	2
	Всего		70,8	

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.	20
2	Пр	Воспитание морально-волевых и лидерских качеств в процессе учебных занятий Темы: Учебно-тренировочная эстафета 4х100м, 4х400м, подготовительные упражнения	20
3	Пр	Соревновательная деятельность. Забег на 400, 800, 1500, 3000 м Темы: Психологическая и тактическая подготовка	16
Итого			56

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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»

9.1.1 Основная литература по элективной дисциплине

Таблица 9.1.1. – Основная литература по элективной дисциплине

№ п/п	Наименование	Количество, экз.	
		всего	в расчете на 100 обучающихся
1	Письменский И. А., Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А.Письменский, Ю.Н.Аллянов. М.: Юрайт, 2014. - 493 с. https://biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22/fizicheskaya-kultura	-	-
2	Физическая культура студента: учебник /Под ред. В.И.Ильинича.- М.:Гардарики, 2003.- 448 с.	95	475

9.1.2 Дополнительная литература

Таблица 9.1.2 – Дополнительная литература по элективной дисциплине

№ 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. https://www.rucont.ru/efd/303935	48	240
2	Кузьмина, М.В. Оздоровительный бег: методические указания к самостоятельной работе студентов /М.В.Кузьмина.- Пенза: РИО ПГСХА, 2009.- 39 с.	85	425
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 с.	90	450
4	Мезенцева, В.А. Организация и методика проведения занятий по физической культуре в вузе: методические указания для практических занятий[Электронный ресурс] / В.А. Мезенцева.- Самара: РИЦ СГСХА, 2015.- 49 с. Режим доступа: http://rucont.ru/efd/332450.-	-	-

5	Кирсанов, Г.С. Роль физической культуры в подготовке студентов : методические указания для самостоятельной работы студентов высших учебных заведений по общефизической подготовке [Электронный ресурс]/ А.Ф. Башмак, Г.С. Кирсанов .— Самара : РИЦ СГСХА, 2010.- 102 с. Режим доступа: http://rucont.ru/efd/224295).	-	-
6	Головко Н.Г. Некоторые методические особенности воспитания личности студента в сфере физической культуры в аграрных вузах России [Электронный ресурс] /Н.Г.Головко. В.М.Коршунов, О.М.Головко.-Белгород: БелГСХА, 2010.- 84 с. Режим доступа: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/3701	-	-

9.1.3 Собственные методические издания кафедры

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	240
2	Кузьмина, М.В. Оздоровительный бег: методические указания к самостоятельной работе студентов /М.В.Кузьмина.- Пенза: РИО ПГСХА, 2009.- 39 с.	85	425
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	450
4	Дубровский, Ю.И. Организация самостоятельных занятий по физическому воспитанию студентов ПГСХА. /Ю.И. Дубровский. - Ульяновск: Ул-ГТУ, 2003. – 33с.	56	280

*Редакция разделов 9.1.1 и 9.1.2 от 01.09.2026 г. в части
изменения списка основной и дополнительной
литературы*

9.1.1 Основная литература по элективной дисциплине

Таблица 9.1.1 – Основная литература по элективной дисциплине

№ п/п	Наименование	Количество, экз.	
		всего	в расчете на 100 обучаю- щихся
1	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/583140	-	-
2	Физическая культура студента: учебник /Под ред. В.И.Ильинича.- М.:Гардарики, 2003.- 448 с.	95	475

9.1.2. Дополнительная литература

Таблица 9.1.2 – Дополнительная литература по элективной дисциплине

№ п/п	Наименование	Количество, экз.	
		всего	в расчете на 100 обучаю- щихся
1	Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Блинков С.Н.; Мезенцева В.А., Бородачева С.Е. — Кинель : РИО СГСХА, 2018 .— 161 с. — ISBN 978-5-88575-500-9 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/688513	-	-
2	Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 357 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-22084-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/600785	85	425
3	Физическая культура: учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/586530	90	450
4	Мезенцева, В. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / В. А. Мезенцева, С. С. Петрова.	-	-

	— Самара : СамГАУ, 2023 — 240 с. — ISBN 978-5-88575-709-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/348065		
5	Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / М. В. Катренко, Н. И. Соколова; Л. А. Небытова. — Ставрополь : изд-во СКФУ, 2017. — 269 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/642436	-	-
6	Елохова, Ю. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Ю. А. Елохова, В. В. Сумина. — Омск : Омский ГАУ, 2024 — 134 с. — ISBN 978-5-907687-43-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/388199	-	-

9.1.3. Собственные методические издания кафедры

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	240
2	Кузьмина, М.В. Оздоровительный бег: методические указания к самостоятельной работе студентов /М.В.Кузьмина.- Пенза: РИО ПГСХА, 2009.- 39 с.	85	425
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	450
4	Дубровский, Ю.И. Организация самостоятельных занятий по физическому воспитанию студентов ПГСХА. /Ю.И. Дубровский. - Ульяновск: Ул-ГТУ, 2003. – 33с.	56	280

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 ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№	Наименование	Условия доступа
1	Федеральный центр информационно-образовательный ресурсов. Электронный ресурс	Свободный http://fcior.edu.ru/
2	Каталог образовательных ресурсов сети Интернет. Электронный ресурс	http://katalog.iot.ru
3	Электронно-библиотечная система «Znanium.com» . Электронный ресурс	http://znanium.com/
4	Электронно-библиотечная система «БиблиоРоссика». Электронный ресурс.	http://www.bibliorossica.com/
5	Библиотека «Книгосайт». Электронный ресурс.	http://knigosite.ru

Таблица 9.2.2 – Перечень информационных технологий (перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса

№	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 «Руконт»	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, электронный читальный зал
4	Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM	http://znanium.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, электронный 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
5	Электронно- библиотечная система «Agrilib» (www.ebs.rgazu.ru) - сторонняя	С любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль) Регистрационный код: penzgsha1359 (вводить только один раз).
6	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

Таблица 9.2.1 – Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№ п/п	Наименование	Условия доступа
1	Сервис «Открытое образование» // Электронный ресурс / http://openedu.ru/	свободный
2	Сервис «Онлайн-курсы Образовательного центра Сириус» // Электронный ресурс / http://sirius.online/	свободный
3	Электронно-библиотечная система издательства «Лань» // Электронный ресурс http://e.lanbook.com/	По договору
4	Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «РУКОНТ» https://rucont.ru/	По договору

Таблица 9.2.2 - Доступ (удалённый доступ) ФГБОУ ВО Пензенский ГАУ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным системам

№ п/п	Наименование базы данных	Условия доступа
1.	Электронная библиотека полнотекстовых документов Пензенского ГАУ (https://pgau.ru/strukturnye-podrazdeleniya/nauchnaya-biblioteka/elektronnaya-biblioteka-pgau/) - 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.
2.	Электронный каталог научной библиотеки Пензенского ГАУ (https://ebs.pgau.ru/Web/Search/Simple) – собственная генерация	Доступ свободный с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств через Личный кабинет; возможность регистрации для удаленной работы по IP
3.	Электронный каталог всех видов документов из фондов ЦНСХБ https://opacg.cnsb.ru/wlib/	Доступ свободный с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК
4.	Сводный каталог библиотек АПК http://www.cnsb.ru/artefact3/ia/is1.asp?lv=11&un=svkat&p1=&em=c2R	Доступ свободный с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК
5.	Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ» (https://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); возможность удаленной регистрации и работы
6.	Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «РукоНТ» (https://lib.rucont.ru/search) – сторонняя	Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по коллективному или индивидуальному аутентификатору (логин/пароль); возможность регистрации для удаленной работы по IP:

7.	Электронно-библиотечная система Znanium (https://znanium.com/) – сторонняя	С любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальным ключам доступа
8.	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
9.	Электронно-библиотечная система "AgriLib" Научная и учебно-методическая литература для аграрного образования (http://ebs.rgazu.ru/) - сторонняя	С любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль) Регистрационный код: penzgsha1359 (вводить только один раз).
10.	Электронная библиотека Издательского центра «Академия» (https://academia-moscow.ru/elibrary/)-сторонняя	Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль)
11.	Электронные ресурсы Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Центральная научная сельскохозяйственная библиотека» (ФГБНУ ЦНСХБ) http://www.cnsnb.ru/ - сторонняя	Доступ с любого компьютера локальной сети университета; с личных ПК, мобильных устройств, имеющих выход в Интернет Доступ к лицензионным ресурсам через терминал удаленного доступа Пензенского ГАУ согласно ежегодно заключаемому договору Заказ документов через службу ЭДД (электронной доставки документов) согласно договору
12.	eLIBRARY.RU - НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА (https://www.elibrary.ru/defaultx.asp) – сторонняя	Доступны поиск, просмотр и загрузка полнотекстовых Лицензионных материалов через Интернет (в том числе по электронной почте) по IP адресам университета без ограничения количества пользователей Неограниченный доступ с личных компьютеров для библиографического поиска, просмотра оглавления журналов.
13.	НЭБ — Национальная электронная библиотека — скачать и читать онлайн книги, диссертации, учебные пособия (https://rusneb.ru/) – сторонняя	В зале обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга НБ (ауд. 5202)
14.	Справочно-правовая система «КОНСУЛЬТАНТ+» (www.consultant.ru/) – сторонняя	В залах университета (ауд. 1237, 5202) без пароля
15.	Центр цифровой трансформации в сфере АПК (https://cctmcx.ru/)- сторонняя	Доступ свободный
16.	Технологический портал Минсельхоза России (http://usmt.mcx.ru/opendata) - сторонняя	Доступ свободный
17.	Законодательство России. Официальный интернет-портал правовой информации (http://pravo.gov.ru/ips/) - сторонняя	Доступ свободный

18.	Национальная платформа открытого образования (https://npoe.ru/about)- сторонняя	Доступ свободный
19.	ФИПС - Федеральное государственное бюджетное учреждение Федеральный институт промышленной собственности (https://www1.fips.ru/)- сторонняя	Доступ свободный
20.	Библиотека им. М.Ю. Лермонтова (https://www.liblermont.ru/) - сторонняя	Доступ свободный
21.	Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Пензенской области (https://58.rosstat.gov.ru/) - сторонняя	Доступ свободный
22.	Сводный Каталог Библиотек России (https://skbr21.ru/#/)- сторонняя	Доступ свободный
23.	Центр «ЛИБНЕТ» (http://www.nilc.ru/skk/)- сторонняя	Доступ свободный
24.	Российская государственная библиотека (https://www.rsl.ru/?f=46) - сторонняя	Доступ свободный
25.	Электронный каталог Российской национальной библиотеки-РНБ (https://primo.nlr.ru/primo-explore/search?vid=07NLR_VU1) - сторонняя	Доступ свободный
26.	РОСИНФОРМАГРОТЕХ (https://rosinformagrotech.ru/) - сторонняя	Доступ свободный

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

Таблица 10.1 – Материально-техническое обеспечение дисциплины.

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
Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Легкая атлетика»	<i>Помещение для практических занятий</i> Спортивный корпус: Лит. А; г. Пенза, Железнодорожный район, ул. Подлесная, 11 1800 кв.м Спортивный зал 610 кв.м., Аудитории	Мебель. Гимнастическая скамья – 8 шт. Стол письменный-8 шт. Стул - 11 шт. Стол-стойка – 1 шт. Компьютерный стол- 1 шт. Кресло – 1 шт. Витрина – 1 шт. Шит учета – 5 шт. Стол шахматный -1 шт. Часы электрон. – 1 шт. Шкаф книжный – 4 шт. Шкаф для оружия -2 шт Сейф – 3шт Технические средства. Стенка шведская – 1 шт. Сетка волейбольная1 шт. Сеть заградительная–1 шт. Стойки волейбольные 1ком. Ворота мини- футбольные 2шт. Перекладина – 1 шт. Мячи волейбольные - 8 шт. Мячи баскетбольные – 14 шт. Мячи футбольные - 4 шт Щит баскетбольный - 2 шт. Мешок для бокса – 1 шт. Бревно гимнастическое - 1шт. Маты гимнастические – 4 шт. Скакалки гимнастические-20шт Обручи гимнастические –20 шт. Коврик гимнастический – 20шт Ролик гимнастический-10шт Конь гимнастический -1 шт. Козел гимнастический – 1 шт Стол для армрестлинга – 1 шт	

		Канаты -2шт Винтовки пневматические-7шт Гранаты учебные -10шт Флажки красные – 4 шт Эстафетные палочки – 20 шт Лыжи - 145 пар, палки – 104 пары, ботинки – 150 пар.	
	<i>Помещение для практических занятий</i> Спортивный корпус: Лит. Б; г. Пенза, Железнодорожн ый район, ул. Подлесная, 11 1400 кв.м. Спортивный зал ФОКа 1100 кв.	Мебель Письменный стол– 1 шт., Стул – 1 шт., Часы электрон. – 1 шт. Табло – 1 шт. Гимнастическая скамья – 2 шт. Технические средства Стойки волейбольные – 1 ком. Ворота мини- футбольные – 1к Акустическая система – 1 ком. Усилитель – 1 шт Завеса «Макар» - 1 шт. Мячи футбольные -2 шт. Стол для настольного тенниса - 8 шт. Счетчики для настольного тенниса – 8 шт. Табло-счет для настольного тенниса – 1 шт. Мячи теннисные – 15 кор. Барьер для тенниса.	
	<i>Стрелковый тир (электронный)</i> Аудитория №25 г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11. Спортивный корпус: Лит. А	Мебель: Стол письменный – 2шт Стол ученический-10шт Скамья ученическая-10шт Шкаф книжный-3шт Трибуна на стол-1шт Технические средства Экран настенный 251x203см Classic Norma – 1 шт Проектор EPSON EB-S04 – 1шт Ноутбук ASUS X756UQ -1шт Электронный лазерный стрелковый тренажер «Лазер – СТ» (1 ПМ, 1АК, 1 винтовка, элект.учебники на диске) – 1шт Плакаты учебные - 9шт	MS Windows 10 (лицензия № 65677299) или MS Windows XP (лицензия № 18572459) Kaspersky Endpoint Security for Windows (лицензия № 0B00-160428-124741-353-245) Yandex Browser (GNU Lesser General Public License) (на Windows 7 и выше) 7-zip (GNU GPL)
	<i>Открытый стадион</i> Полоса препятствий Лит. Г.; г. Пенза, Железнодорожн ый район, ул. Подлесная, 11	Препятствие «Ров» -1шт Препятствие «Лабиринт» -1шт Препятствие –«Рукоход» - 1 шт Препятствие «Стойки для проползания» - 1 шт Препятствие «Параллельные брусья» - 1шт	

	<i>Открытый стадион</i> Беговые дорожки Лит. 1; г. Пенза, Железнодорожный район, ул. Подлесная, 11 3309 кв.м	Технические средства Чаша для зажигания огня – 1 шт Яма с песком для тройного прыжка -2 шт Брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка- 2 шт Турник уличный -3 шт Ворота футбольные – 2 шт Сетки для футбольных ворот- 2шт Тумбы «Старт-Финиш» - 2шт	
	Гостевая трибуна Лит. Г.; г. Пенза, Железнодорожн ый район, ул. Подлесная, 11 190 кв. м		
	Площадка для городков Лит. 2; г. Пенза, Железнодорожный район, ул. Подлесная, 11 672 кв. м		
	<i>Помещение для самостоятельной работы</i> аудитория № 5202 Читальный зал гуманитарных наук, электронный читальный зал	Мебель 1.стол читательский - 29 шт. 2. стол компьютерный - 10 шт. 3. стул -39 шт. 4. шкаф - витрина для выставок - 3шт. Технические средства 1. Компьютер Celeron 2,50 GHz, 2048 Mb – 1 шт. 2. Компьютер Celeron 1,60 GHz, 1024 Mb – 1 шт. 3. Компьютер Pentium 3,70 GHz, 8192 Mb – 3 шт. 4. Компьютер Celeron 2,20 GHz, 1024 Mb – 1 шт. 5. Компьютер Celeron 3,00 GHz, 1024 Mb – 1 шт. 6. Компьютер Celeron 3,00 GHz, 768 Mb – 1 шт. 7. Компьютер Celeron 3,00 GHz, 512 Mb – 1 шт.	MS Windows 10 (лицензия № 65677299) или MS Windows XP (лицензия № 18572459) MS Office 2010 (лицензия № 60774449) Kaspersky End-point Security for Windows (лицензия № 0B00-160428-124741-353-245) Mozilla Firefox (GNU Lesser General Public License) (на Windows XP) Yandex Browser (GNU Lesser General Public License) (на Windows 7 и выше) 7-zip (GNU GPL) Unreal Commander (GNU GPL)

			Доступ в электронную информационно образовательную среду университета
--	--	--	---

Редакция таблицы 10.1 от 01.09.2026 г.

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	3	4	5
1.	Элективная дисциплина «Легкая атлетика»	Помещение для практических занятий Спортивный корпус Лит. А; 440014, Пензенская область, г. Пенза, Железнодорожный район, ул. Подлесная, 11 1800 кв.м Спортивный зал 610 кв.м., Аудитории)	Специализированная мебель: Гимнастическая скамья – 8 шт. Стол письменный-8 шт. Стул - 11 шт. Стол-стойка – 1 шт. Компьютерный стол- 1 шт. Кресло – 1 шт. Витрина – 1 шт. Шит учета – 5 шт. Стол шахматный -1 шт. Часы электрон. – 1 шт. Шкаф книжный – 4 шт. Шкаф для оружия -2 шт Сейф – 3шт. Оборудование и технические средства обучения, набор учебно- наглядных пособий, комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства: Стенка шведская – 1 шт. Сетка волейбольная 1 шт. Сеть заградительная – 1 шт. Стойки волейбольные 1 ком. Ворота мини- футбольные 2шт. Перекладина – 1 шт. Мячи волейбольные - 8 шт. Мячи баскетбольные – 14 шт. Мячи футбольные - 4	отсутствует

			шт Щит баскетбольный - 2 шт. Мешок для бокса – 1 шт. Бревно гимнастическое - 1шт. Маты гимнастические – 4 шт. Скакалки гимнастические-20шт Обручи гимнастические – 20 шт. Коврик гимнастический – 20шт Ролик гимнастический- 10шт Конь гимнастический -1 шт. Козел гимнастический – 1 шт Стол для армрестлинга – 1 шт Канаты -2шт Винтовки пневматические-7шт Гранаты учебные -10шт Флажки красные – 4 шт Эстафетные палочки – 20 шт Лыжи - 145 пар, палки – 104 пары, ботинки – 150 пар	
2	Элективная дисциплина «Легкая атлетика»	Помещение для практических занятий Спортивный корпус Лит. Б: 440014,	Специализированная мебель: Письменный стол– 1 шт., Стул – 1 шт., Часы электрон. – 1 шт. Табло – 1 шт. Гимнастическая скамья – 2 шт	отсутствует
		Пензенская область г. Пенза, Железнодорожн ый район, ул. Подлесная, 11 1400 кв.м. <i>Спортивный зал ФОКа 1100 кв.</i>	Оборудование и технические средства обучения, набор учебно- наглядных пособий, комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства: Стойки волейбольные – 1 ком. Ворота мини- футбольные – 1к Акустическая система – 1 ком. Усилитель – 1 шт. Завеса «Макар» - 1 шт. Мячи футбольные -2 шт. Стол для настольного тенниса - 8 шт. Счетчики для настольного тен- ниса – 8 шт. Табло-счет для настольного тенниса – 1 шт. Мячи теннисные – 15 кор. Барьер для тенниса. https://pgau.ru/sveden/ob- jects/cabvo2p	

3	Элективная дисциплина «Легкая атлетика»	Помещение для теоретических занятий. Спортивный корпус: Лит. А: 440014, Пензенская область г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11. <i>Аудитория №25</i>	Специализированная мебель: Стол письменный – 2шт. Стол ученический- 10шт. Скамья ученическая-10шт. Шкаф книжный-3шт. Трибуна на стол- 1шт. Оборудование и технические средства обучения: набор учебно- наглядных пособий, плакаты учебные - 9шт компьютер LG – 1 шт https://pgau.ru/sveden/objects/cabvo2p	Комплект лицензионного программного обеспечения : • MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021); • Yandex Browser (GNU Доступ в электронную информационно-образовательную среду университета; Выход в Интернет.
4	Элективная дисциплина «Легкая атлетика»	Открытый стадион Лит. 1: 440014, Пензенская область г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11. <i>Полоса препятствий</i>	Оборудование и технические средства обучения, набор учебно- наглядных пособий, комплект лицензионного свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства : Препятствие «Ров» -1шт. Препятствие «Лабиринт» -1шт. Препятствие - «Рукоход» - 1 шт. Препятствие «Стойки для проползания» - 1 шт. Препятствие «Параллельные брусья» - 1шт. https://pgau.ru/sveden/objects/cabvo2p	отсутствует
2.	Элективная дисциплина «Легкая атлетика»	Открытый стадион Лит. 1: 440014, Пензенская область г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11. <i>Беговые дорожки 3309 кв.м</i>	Оборудование и технические средства обучения, набор учебно- наглядных пособий, комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства: Чаша для зажигания огня – 1 шт. Яма с песком для тройного прыжка -2 шт. Брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного	отсутствует

			прыжка- 2 шт. Турник уличный - 3 шт Ворота футбольные – 2 шт Сетки для футбольных ворот- 2шт. Тумбы «Старт-Финиш» - 2шт. https://pgau.ru/sveden/objects/cabvo2p	
--	--	--	--	--

3.	Элективная дисциплина «Легкая атлетика»	Открытый стадион Лит. 1: 440014, Пензенская область г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11. <i>Гостевая трибуна 190 кв. м.</i>	https://pgau.ru/sveden/objects/cabvo2p	отсутствует
4.		Площадка для городков Лит. 2: 440014, Пензенская область г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11. <i>Специализированное поле 672 кв. м</i>	https://pgau.ru/sveden/objects/cabvo2p	отсутствует
5.	Элективная дисциплина «Легкая атлетика»	Помещение для самостоятельной работы: 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Ботаническая, д. 30; аудитория 5202 <i>Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинг а</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, комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства : персональные компьютеры, телевизор, экранизированное устройство книговыдачи, считыватель и электронных читательских билетов/банковских карт. • MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021). • Yandex Browser (GNU Lesser General Public License); • СПС «КонсультантПлюс» («Договор об информационной поддержке» от 03 мая 2018 года (бессрочный)); • НЭБ РФ. Доступ в электронную информационно-образовательную среду	Комплект лицензионного программного обеспечения : • MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021). • Yandex Browser (GNU Lesser General Public License)**; • СПС «КонсультантПлюс» («Договор об информационной поддержке» от 03 мая 2018 года (бессрочный)); • НЭБ РФ. Доступ в электронную информационно-образовательную среду университета; Выход в Интернет.

			университета; Выход в Интернет: https://ngai.ru/sveden/objects/cabvo2p	
--	--	--	---	--

* - 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, таких как www.rambler.ru, www.yandex.ru, www.google.ru, www.yahoo.ru 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. hypo 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 - (homestasis; 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 двигательной активности связаны естественной потребностью организма в оптимальном двигательном режиме. Чрезмерная мышечная работа (гипердинамия, 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.

Педагогический контроль - процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физкультурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

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.

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

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

Направление подготовки
38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) программы
Бухгалтерский учет, анализ и аудит

Квалификация
«Бакалавр»

Форма обучения – очная, очно-заочная

Пенза – 2026

1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования и индикаторов достижения

Таблица 1.1 – Перечень компетенций с указанием этапов их формирования и индикаторов достижения элективной дисциплины.

№ пп	Код и наименование компетенции	Код Индикатора Достижения компетенци и	Наименование индикатора достижения компетенции	Код планируемого результата бучения	Этапы формирования компетенции
---------	--------------------------------------	--	---	--	-----------------------------------

1	УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7}	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	31 (ИД-1 _{УК-7})	Знать: методы поддержания физической подготовленности
				У1 (ИД-1 _{УК-7})	Уметь: применять средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств
				В1 (ИД-1 _{УК-7})	Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности
2.		ИД-2 _{УК-7}	Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровых и безопасных технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной проф. деятельности.	31 (ИД-2 _{УК-7})	Знать: уровень необходимой физической подготовки и методы ее поддержания при реализации профессиональных технологий
				У1 (ИД-2 _{УК-7})	Уметь: применять методы и средства для совершенствования основных физических качеств при реализации профессиональных технологий.
				В1 (ИД-2 _{УК-7})	Владеть: навыками обеспечения необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.
3.		ИД-3 _{УК-7}	Поддерживает должный уровень физической подготовленности, включая самоконтроль и	31 (ИД-3 _{УК-7})	Знать: средства и методы физической культуры и спорта. Методики самостоятельных занятий. Технику безопасности при

		технику безопасности.		выполнении физических упражнений.
			У1 (ИД-З _{УК-7})	Уметь: проводить самостоятельные занятия с общей развивающей, профессионально-прикладной или оздоровительно-корректирующей направленностью. Составлять индивидуальные комплексы упражнений с разной целевой установкой. Использовать методы самоконтроля.
			В1 (ИД-З _{УК-7})	Владеть: системой практических умений и навыков для самостоятельного совершенствования функциональных и двигательных возможностей организма. Навыками укрепления индивидуального здоровья с использованием средств физической культуры.

2 Оценочные материалы элективной дисциплины по физической культуре и спорту: «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.	Сопоставьте фазы спринтерского бега с их описанием: А. Поддержание максимальной скорости на дистанции Б. Резкое отталкивание от линии старта В. Плавное увеличение скорости после старта Г. Резкое ускорение перед линией финиша	1. Старт 2. Стартовый разгон 3. Бег по дистанции 4. Финиширование	Б1В2А3Г4	УК-7	1
2.	Сопоставьте виды лёгкой атлетики с их типичными дистанциями: А. 5 000 м, 10 000 м Б. 100 м, 200 м, 400 м В. 800 м, 1 500 м Г. 42 км 195 м	1. Спринт 2. Бег на средние дистанции 3. Бег на длинные дистанции 4. Марафон	Б1В2А3Г4	УК-7	1

3.	Сопоставьте техники прыжков в высоту с их описанием: А. Атлет разбегается под углом, отталкивается ближней к планке ногой и переходит планку спиной вниз Б. Классический способ: атлет разбегается прямо, отталкивается и перепрыгивает через планку, поднимая ноги поочерёдно В. Атлет разворачивается боком к планке, отталкивается и «перекатывается» через неё боком Г. Современная техника: атлет отталкивается дальней от планки ногой, прогибается над планкой спиной вниз и приземляется на спину	1. Перешагивание («ножницы») 2. Перекат 3. Перекидной 4. Фосбери-флоп	Б1В2А3Г4	УК-7	1
4.	Сопоставьте термины лёгкой атлетики с их определениями: А. Бег с преодолением барьеров и ямы с водой на дистанции 3 000 м Б. Вид бега по пересечённой местности, обычно на длинные дистанции В. Командная дисциплина, где участники поочерёдно пробегают отрезки и передают эстафетную палочку Г. Преждевременный старт до сигнала судьи, ведущий к дисквалификации или предупреждению.	1. Стипель-чез 2. Эстафета 3. Кросс 4. Фальстарт	А1В2Б3Г4	УК-7	1
5.	Сопоставьте фазы прыжка в длину с их описанием: А. Мощное отталкивание одной ногой от доски отталкивания с одновременным выносом маховой ноги вперёд-вверх. Б. Движение в воздухе после отталкивания; спортсмен группируется или выполняет «ножницы» для оптимального приземления. В. Постепенное снижение тела и сгибание ног в коленях для мягкого приземления в яму с песком. Г. Постепенное наращивание скорости до максимальной перед отталкиванием	1. Разбег 2. Отталкивание 3. Полёт 4. Приземление	Г1А2Б3В4	УК-7	1

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 действий судьи на финише в беге на 800 м	1. Фиксирование времени каждого участника с помощью электронного хронометража. 2. Визуальное определение порядка прихода спортсменов на финишную прямую. 3. Сверка данных ручного и автоматического хронометража. 4. Передача данных в секретариат соревнований. 5. Фиксация порядка прихода участников (расстановка мест).	21354	УК-7	1
2.	Установите правильную последовательность этапов подготовки спортсмена к выступлению в тройном прыжке	1. Имитация элементов тройного прыжка без разбега. 2. Отработка отталкивания и приземления в яме с песком. 3. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжковые упражнения, работа с отягощениями). 4. Совершенствование техники разбега и ритма шагов. 5. Выполнение полного прыжка с полного разбега на соревнованиях.	34125	УК-7	1
3.	Установите последовательность физиологических изменений в организме бегуна на 5 000 м от старта до финиша	1. Постепенное снижение уровня лактата в крови, восстановление дыхания и ЧСС. 2. Выход на стабильный уровень потребления кислорода (аэробный режим). 3. Резкий рост ЧСС и вентиляции лёгких в первые 2–3 минуты. 4. Накопление молочной кислоты при увеличении темпа на последних 800–1 000 м. 5. Фаза «второго дыхания» — стабилизация энергообеспечения.	32541	УК-7	1
4.	Установите правильную последовательность действий при организации эстафетного бега 4 × 400 м на стадионе	1. Распределение бегунов по этапам с учётом их специализации (спринт, средние дистанции). 2. Тренировка передач в зоне передачи с фиксацией времени. 3. Проведение жеребьёвки дорожек для команд. 4. Разминка и подготовка к старту (динамическая растяжка, ускорения). 5. Контроль за соблюдением правил передачи (в зоне, без помехи другим командам). 6. Анализ результатов и разбор ошибок после забега.	143256	УК-7	1

5.	Установите правильную последовательность физиологических реакций организма марафонца при прохождении дистанции в условиях жары (+30 °С)	1. Увеличение частоты дыхания для теплоотдачи. 2. Снижение кровотока к мышцам из-за перераспределения крови к коже. 3. Усиленное потоотделение и потеря электролитов. 4. Рост температуры тела до 39–40 °С. 5. Обезвоживание и риск теплового удара при отсутствии восполнения жидкости. 6. Снижение скорости бега из-за усталости и гипертермии.	134256	УК-7	1
----	---	--	--------	------	---

3. Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача

Инструкция (сценарий выполнения):

1. Внимательно прочитайте 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.	Какие основные фазы выделяют в беге на короткие дистанции (100 м), что происходит в каждой фазе и зачем она нужна		Старт — спортсмен стартует из колодок по сигналу. Стартовый разгон (первые 20–30 м) — постепенное выпрямление туловища, наращивание скорости до максимальной. Бег по дистанции — поддержание максимальной скорости до финишной линии. Финиширование — спортсмен пересекает финишную линию, может сделать бросок грудью или плечом вперед.	УК-7	1
----	---	--	---	------	---

2.	Объясните, зачем в эстафетном беге 4 × 100 м нужна специальная зона для передачи палочки.		Зона передачи нужна, чтобы бегуны могли безопасно и чётко передать палочку друг другу. Она помогает избежать столкновений и путаницы, а также делает соревнование честным — все команды действуют по одинаковым правилам.	УК-7	1
3.	Объясните, почему в прыжке в длину с разбега важно правильно выполнить отталкивание.		Правильное отталкивание в прыжке в длину позволяет перевести горизонтальную скорость разбега в вертикальную, чтобы прыгнуть дальше. Без сильного и точного отталкивания большая часть скорости теряется, и прыжок получается короче.	УК-7	1
4.	Зачем в лёгкой атлетике используют стартовые колодки		Стартовые колодки нужны для того, чтобы спортсмен мог надёжно упереться ногами и мощно оттолкнуться в момент старта. Они обеспечивают устойчивое положение и помогают избежать проскальзывания.	УК-7	1

5	Что такое эстафетная палочка и зачем она нужна в эстафетном беге		Эстафетная палочка — это специальный предмет цилиндрической формы, который передают друг другу участники команды в эстафетном беге. Она нужна, чтобы чётко зафиксировать передачу этапа от одного бегуна к другому и обеспечить соблюдение правил соревнования.		
---	--	--	---	--	--

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.	Закончите предложение: «Королевой спорта» называют _____.		лёгкую атлетику	УК-7	1
2.	В беге на короткие дистанции используют _____ старт из стартовых колодок		низкий	УК-7	1
3.	К горизонтальным прыжкам в лёгкой атлетике относятся прыжок в длину с разбега и _____.		тройной прыжок	УК-7	1
4.	В эстафетном беге 4 × 100 м передача палочки должна происходить в специальной _____ длиной 20 метров.		зоне передачи	УК-7	1
5.	При выполнении низкого старта по команде «Внимание» таз спортсмена должен подняться чуть выше уровня плеч, а центр тяжести сместиться _____.		вперёд, над передней ногой	УК-7	1

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.	Какая дистанция в лёгкой атлетике считается спринтерской?	1. 800 м 2. 100 м 3. 3000 м 4. 5000 м	Обоснование: Спринт — это бег на короткие дистанции. К классическим спринтерским дистанциям относятся 60 м, 100 м, 200 м и 400 м. Бег на 100 м является основной спринтерской дистанцией.	УК-7	3
2.	Какое физическое качество является ведущим для бегуна на длинные дистанции?	1. Быстрота 2. Гибкость 3. Выносливость 4. Ловкость	Обоснование: Бег на длинные дистанции требует от спортсмена способности длительно выполнять работу без снижения её эффективности, что соответствует определению выносливости.	УК-7	3
3.	Какая команда подаётся судьёй на старте беговых дисциплин первой?	1. «Марш!» 2. «Внимание!» 3. «На старт!» 4. «Приготовиться!»	Обоснование: Последовательность команд в беговых дисциплинах: «На старт!», затем «Внимание!», затем выстрел или команда «Марш!». Первой всегда подаётся команда «На старт!».	УК-7	3
4.	Какой вид лёгкой атлетики не относится к прыжковым дисциплинам?	1. Прыжок в длину 2. Прыжок в высоту 3. Толкание ядра 4. Тройной прыжок	Обоснование: Толкание ядра относится к метательным дисциплинам лёгкой атлетики, а не к прыжковым. Прыжковые дисциплины: прыжок в длину, в высоту, тройной прыжок, с шестом.	УК-7	3
5.	Сколько фальстартов разрешено сделать спортсмену в беговых дисциплинах по действующим правилам?	1. Два 2. Один 3. Ни одного 4. Три	Обоснование: По действующим правилам лёгкой атлетики спортсмен, совершивший фальстарт, подлежит дисквалификации. Разрешено ноль фальстартов.	УК-7	3

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. Происхождение и историческое развитие легкой атлетики как вида спорта.
2. Развитие легкой атлетики в эпоху античности и в Новое время.
3. Место легкой атлетики в системе физического воспитания.
4. Значение легкой атлетики для развития физических качеств, формирования двигательных навыков и укрепления здоровья.
5. Классификация видов легкой атлетики.
6. Группы легкоатлетических дисциплин. Различия между техническими и скоростно-силовыми видами.
7. Основные понятия спортивной техники в легкой атлетике.
8. Техника движения. Качественные и количественные показатели, используемые для оценки техники движения.
9. Общая характеристика техники бега.
10. Фазы бегового цикла. Биомеханические принципы эффективного бега.
11. Техника бега на короткие дистанции (100–200 м).
12. Особенности стартового разгона, максимальной скорости и финиширования в спринте.
13. Техника высокого старта в беге. Команды, правильное положение тела и конечностей в фазе «На старт», «Внимание», «Марш».
14. Техника барьерного бега на 110 м (мужчины) и 100 м (женщины).
15. Особенности разбега, преодоления барьеров и ритма между ними.
16. Техника бега на 400 метров с барьерами.
17. Физические и технические Требования предъявляемые к спортсмену. Построение тактики прохождения дистанции.
18. Техника эстафетного бега.
19. Виды эстафет. Техника передачи палочки в эстафете 4×100 м и 4×400 м.
20. Общая характеристика техники прыжков в длину.
21. Фазы прыжка. Влияние разбега, отталкивания, полёта и приземления на результат.
22. Сравнение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» и «ножницы». В каких случаях применяется каждый из способов.
23. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись». Поэтапный разбор данного метода. Ошибки спортсменов.
24. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Преимущества и недостатки.
25. Техника прыжка в высоту способом «фосбери-флоп». Биомеханические принципы в основе этого метода. Разбег и техника перехода через планку.
26. Техника прыжка с шестом. Фазы прыжка. Особенности подготовки спортсмена.
27. Техника толкания ядра способами «саженка» и «толчок из-за головы». Различия.
28. Техника метания диска. Особенности разбега, фазы вращения и финального усилия. Наиболее распространенные ошибки.
29. Техника метания копья. Фазы броска. Влияние разбега на точность и дальность метания.
30. Техника метания молота. Особенности вращательной техники? Физические качества особенно важные для спортсмена-метателя.
31. Организация соревнований по легкой атлетике. Этапы подготовки и проведения соревнований.
32. Охарактеризуйте состав судейских бригад на легкоатлетических соревнованиях.
33. Основные правила соревнований по бегу на короткие дистанции. Как фиксируются фальстарты? требования предъявляются к дорожкам и стартовому оборудованию?
34. Правила соревнований по прыжкам в длину и в высоту. Фиксация нарушений. Зоны безопасности.
35. Особенности проведения многоборья (десятиборье и семиборье). Дисциплины, входящие в программу.
36. Методика обучения технике бега на короткие дистанции. Используемые упражнения на разных этапах

Обучения. Коррекция ошибок.

37. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений. Этапы, включающие процесс освоения техники. Методы применения.

38. Какова роль преподавателя при обучении легкой атлетике. Функции и качества тренера.

39. Годичный цикл тренировки легкоатлета. Этапы подготовительного, соревновательного и переходного периода. Построение нагрузки.

40. Показатель, используемый для контроля интенсивности нагрузки во время тренировки.

41. Понятие «специальная физическая подготовка» (СФП) в легкой атлетике.