Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физической культуры

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП
_____ О.А.Павловская
(подпись)
«13» июня 2018 г.
45.03.01 Филология

Рабочая программа дисциплины
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
(Легкая атлетика)

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	45.03.01 Филология
Направленность (профиль) образовательной программы:	Отечественная филология (русский язык и литература)
Тип образовательной программы:	программа академического бакалавриата

Иваново

1. Цели освоения дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование 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.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в обязательную часть дисциплин подготовки бакалавра.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» тесно сопряжена с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента формируются на основе среднего (полного) общего образования по физической культуре.

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- общие понятия роли физической культуры в развитии человека;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;

Уметь:

- дифференцированно управлять движениями, координировать их в разных сочетаниях;
- рационально использовать силы при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, плавания, бега на коньках, на лыжах и др.), при преодолении препятствий, в метаниях, в поднимании и переноске тяжестей; «школа» мяча (игра в волейбол, баскетбол, футбол, теннис и др.).

Иметь:

- представление о фоновых видах физической культуры. К ним относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками).

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные (УК):

ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, социально-биологические основы физической культуры, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Уметь: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. Объем и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

Распределение в учебные группы проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

Численный состав основной и подготовительной медицинских учебных групп не может превышать 20 человек.

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Семестр	Виды занятий, их объем (в ак.часах, по очной/заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по очной/заочной форме обучения) Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекцион-ного типа	Занятия семинар-ского типа	
1	Тема 1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике низкого старта при беге на короткие дистанции.	1		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Тема 2.Совершенствование техники низкого старта. Обучение технике стартового разбега при беге на короткие дистанции.	1		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
3	Тема 3. Совершенствование техники низкого старта, стартового разбега при беге на короткие дистанции. Обучение технике бега по дистанции при беге на короткие дистанции.	1		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Тема 5. Совершенствование техники низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции и финиширования по отдельности и в целом при беге на короткие дистанции.	1		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
5	Тема 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции в целом. Обучение особенностям техники бега на	1			Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.

	различных спринтерских дистанциях: бег на 100 и 200 м.				
6	Тема 7. Совершенствование особенностей техники бега на 100 и 200 м. Обучение особенностям техники бега на 400 м.	1		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
7	Тема 8. Совершенствование особенностей техники бега на 100, 200 и 400 м. Развитие скоростной выносливости.	1		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
8	Тема 9. Обучение технике эстафетного бега на короткие дистанции: передача эстафетной палочки. Развитие скоростной выносливости.	1		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
9	Тема 9. Обучение технике эстафетного бега на короткие дистанции: передача эстафетной палочки. Развитие скоростной выносливости.	1		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
10	Тема 10. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки при беге на короткие дистанции. Обучение технике старта бегуна, принимающего эстафету.	1		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
11	Тема 11. Совершенствование техники эстафетного бега на короткие дистанции в целом. Развитие скоростной выносливости.	1		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
12	Тема 12. Совершенствование техники эстафетного бега на короткие дистанции. Обучение технике старта и стартового ускорения при беге на средние дистанции.	1		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
13	Тема 13. Совершенствование техники старта и стартового разбега при беге по пересеченной местности. Обучение технике бега в гору и под гору при беге по пересеченной местности. СФП и ОФП.	1		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
14	Тема 14. Сдача практических нормативов по общефизической подготовке (ОФП)	1		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.

Итого за семестр				64	Зачет
1	Тема 1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости. ОФП и СФП.	2		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Тема 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие специальной выносливости.	2		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
3	Тема 3. Обучение технике бега на длинные дистанции. Развитие специальной выносливости.	2		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции – кроссовая подготовка. ОФП.	2		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
5	Тема 5. Обучение особенностям техники бега на сверхдлинные дистанции.	2		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
6	Тема 6. Обучение технике движений ног при спортивной ходьбе. Специальная физическая подготовка (СФП).	2		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
7	Тема 7. Совершенствование техники движений ног при спортивной ходьбе. Обучение технике движения таза при спортивной ходьбе.	2		2	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
8	Тема 8. Совершенствование техники движений таза при спортивной ходьбе. Обучение технике движениям рук и плеч при спортивной ходьбе.	2		2	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
9	Тема 9. Совершенствование техники спортивной ходьбы в целом. ОФП и СФП.	2		2	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
10	Тема 10. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Обучение технике старта и стартового разбега при беге по пересеченной местности.	2		2	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
11	Тема 11. Совершенствование техники бега по дистанции при беге на средние дистанции.	2		2	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга

	Обучение технике работы ног и рук при беге на средние дистанции. Развитие общей выносливости.				
12	Тема 12. Сдача практических нормативов по общефизической подготовке (ОФП)	2		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				34	Зачет
1	Тема 1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. ОФП и СФП.	3		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Тема 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции. ОФП и СФП.	3		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
3	Тема 3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции – кроссовая подготовка. ОФП.	3		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Тема 4. Совершенствование техники спортивной ходьбы. ОФП и СФП.	3		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
5	Тема 5. Совершенствование техники старта и стартового разбега, преодоление препятствий при беге по пересеченной местности. ОФП.	3		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
6	Тема 6. Совершенствование техники старта и стартового ускорения при беге на средние дистанции. Обучение технике бега по дистанции при беге на средние дистанции с высокого старта.	3		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
7	Тема 7. Совершенствование техники бега в гору и под гору при беге по пересеченной местности. Обучение технике бега по прямой дороге и преодоление препятствий при беге по пересеченной местности. СФП и ОФП	3		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
8	Тема 8. Совершенствование техники преодоления препятствия при беге по пересеченной местности.	3		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга

	Обучение технике финиширования. СФП и ОФП.				
9	Тема 9. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. СФП и ОФП.	3		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
10	Тема 10. Обучение технике отталкивания при прыжке в длину с места. СФП и ОФП.	3		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
11	Тема 11. Совершенствование техники отталкивания при прыжке в длину с места. Обучение технике полета и приземления при прыжке в длину с места.	3		4	
12	Тема 12. Сдача практических нормативов по общефизической подготовке.	3		4	
Итого за семестр				64	4
1	Тема 1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на средние дистанции. ОФП и СФП.	4		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Тема 2. Совершенствование техники прыжка в длину с места. СФП и ОФП.	4		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
3	Тема 3. Проведение инструктажа по технике безопасности при метании гранаты. Обучение и совершенствование техники метания гранаты. СФП и ОФП.	4		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Тема 4. Проведение инструктажа по технике безопасности при метании гранаты. Совершенствование техники метания гранаты. СФП и ОФП.	4		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
5	Тема 5. Проведение инструктажа по технике безопасности при метании гранаты. Сдача практического норматива по метанию гранаты. ОФП.	4		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
6	Тема 6. Сдача практического норматива по прыжкам в длину с места. СФП и ОФП.	4		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.

7	Тема 7. Совершенствование техники работы ног и рук при беге на средние дистанции. Обучение технике финиша и остановки после бега на средние дистанции.	4		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
8	Тема 8. Совершенствование техники бега на средние дистанции в целом. Развитие выносливости.	4		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
9	Тема 9. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Сдача практического норматива: бег на 100 м.	4		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
10	Тема 10. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача практических нормативов: бег на 1000 м. (дев.), бег на 2000 м. (юноши).	4		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
11	Тема 11. Сдача практических нормативов по общефизической подготовке.	4		4	
Итого за семестр				64	4
1	Тема 1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. ОФП и СФП.	5		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Тема 2. Совершенствование техники эстафетного бега на короткие дистанции. ОФП и СФП.	5		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
3	Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции. ОФП и СФП.	5		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции – кроссовая подготовка.	5		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
5	Тема 5. Совершенствование техники спортивной ходьбы. ОФП и СФП.	5		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
6	Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОФП и СФП.	5		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
7	Тема 7. Проведение	5		8	Сдача тестов (контрольных

	инструктажа по технике безопасности при метании гранаты. Совершенствование техники метания гранаты. СФП и ОФП.				нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
8	Тема 8. Сдача практических нормативов по общефизической подготовке.	5		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
Итого за семестр				64	Зачет
1	Тема 1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. ОФП и СФП.	6		2	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Тема 2. Совершенствование техники эстафетного бега на короткие дистанции. ОФП и СФП.	6		2	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
3	Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции. ОФП и СФП.	6		2	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции – кроссовая подготовка.	6		2	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
5	Тема 5. Совершенствование техники спортивной ходьбы. ОФП и СФП.	6		2	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
6	Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОФП и СФП.	6		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
7	Тема 7. Проведение инструктажа по технике безопасности при метании гранаты. Совершенствование техники метания гранаты. СФП и ОФП.	6		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
8	Тема 8. Сдача практических нормативов по общефизической подготовке.	6		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
Итого за семестр				38	Зачет
Итого по дисциплине:				328	Зачет

4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
1 семестр

Тема 1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике низкого старта при беге на короткие дистанции.

Правила по технике безопасности для спортивных сооружений в вузе. Особенности организации занятий. Подготовка мест занятий. Соответствие одежды и обуви условиям занятий.

Техника бега на короткие дистанции. Определение и краткая характеристика бега на короткие дистанции. Низкий старт. Начало бега (старт). Использование стартовых колодок.

Пробегание коротких отрезков дистанции (20, 30, 40, 50, 60 м.).

Тема 2.Совершенствование техники низкого старта. Обучение технике стартового разбега при беге на короткие дистанции.

Многоразовое выполнение элементов техники низкого старта и стартового разбега. Выполнение первых шагов после старта.

Положение общего центра массы тела (ОЦМТ). Работа ног и рук. Пробегание коротких отрезков дистанции (20, 30, 40, 50, 60 м.).

Тема 3. Совершенствование техники низкого старта, стартового разбега при беге на короткие дистанции. Обучение технике бега по дистанции при беге на короткие дистанции.

Многоразовое выполнение элементов техники низкого старта. Техника стартового разбега. Выполнение первых шагов после старта. Положение общего центра массы тела (ОЦМТ). Работа ног и рук.

Бег по дистанции. Техника бега по дистанции.

Многоразовоепробегание коротких отрезков дистанции (20, 30, 40, 50, 60 м.).

Тема 4. Совершенствование техники низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции при беге на короткие дистанции. Обучение технике финиширования при беге на короткие дистанции.

Многоразовое выполнение элементов техники низкого старта. Техника отталкивания от стартовых колодок. Техника стартового разбега. Выполнение первых шагов после старта. Работа ног и рук. Техника бега по дистанции. Работа ног и рук.

Финиширование. Техника финиширования. Финишный бросок.

Тема 5. Совершенствование техники низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции и финиширования по отдельности и в целом при беге на короткие дистанции.

Многоразовое выполнение элементов техники низкого старта. Выполнение первых шагов после старта. Положение общего центра массы тела (ОЦМТ). Работа ног и рук. Техника бега по дистанции. Работа ног и рук. Финиширование. Техника финиширования. Финишный бросок. Практическое выполнение бега на короткие дистанции.

Тема 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции в целом. Обучение особенностям техники бега на различных спринтерских дистанциях: бег на 100 и 200 м.

Низкий старт. Начало бега (старт). Техника отталкивания от стартовых колодок. Техника стартового разбега. Выполнение первых шагов после старта. Положение общего центра массы тела (ОЦМТ). Работа ног и рук. Техника бега по дистанции. Работа ног и рук. Техника финиширования.

Особенности техники бега на 100 и 200 м.

Тема 7. Совершенствование особенностей техники бега на 100 и 200 м. Обучение особенностям техники бега на 400 м.

Многоразовое выполнение элементов техники и особенности техники бега на 100 и 200 м. Прохождение дистанции по повороту дорожки при беге на 200м. Особенности техники бега на 400м.

Тема 8. Совершенствование особенностей техники бега на 100, 200 и 400 м. Развитие скоростной выносливости.

Особенности техники бега на 100, 200 и 400м. Прохождение дистанции по повороту дорожки при беге на 200 и 400м.

Тема 9. Обучение технике эстафетного бега на короткие дистанции: передача эстафетной палочки. Развитие скоростной выносливости.

Хват эстафетной палочки и принятие стартового положения первым участником эстафетного бега. 20 метровая зона передачи эстафетной палочки. Правила передачи эстафетной палочки. Способы передачи эстафетной палочки.

Тема 10. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки при беге на короткие дистанции. Обучение технике старта бегуна, принимающего эстафету.

Хват эстафетной палочки и принятие стартового положения первым участником эстафетного бега.

Исходное положение бегуна принимающего эстафетную палочку. Работа рук и ног во время передачи эстафетной палочки. Правила передачи эстафетной палочки.

Тема 11. Совершенствование техники эстафетного бега на короткие дистанции в целом. Развитие скоростной выносливости.

Многоразовое выполнение элементов техники эстафетного бега. Исходное положение бегуна принимающего эстафетную палочку. Работа рук и ног во время передачи эстафетной палочки. Правила передачи эстафетной палочки. Пробегание дистанции 200 и 400м. с передачей эстафетной палочки.

Тема 12. Совершенствование техники эстафетного бега на короткие дистанции. Обучение технике старта и стартового ускорения при беге на средние дистанции.

Пробегание дистанции 200 и 400м. с передачей эстафетной палочки. История развития бега на средние дистанции. Принятия бегуном стартового положения. Работа рук и положения туловища при стартовом ускорении.

Тема 13. Совершенствование техники старта и стартового разбега при беге по пересеченной местности. Обучение технике бега в гору и под гору при беге по пересеченной местности. СФП и ОФП.

Многоразовое выполнение **с**тарта и стартового разбега по мере усвоения.

Техника движений ног, длина и частота шага, движение рук, положение тела, дыхание и постановка стопы на опору при беге в гору. Техника движений ног, постановка стопы на опору с носка, положение тела, работа рук, работа корпуса, дыхание при беге под гору.

Тема 14. Сдача практических нормативов по общефизической подготовке (ОФП).

Сдача практических нормативов по общефизической подготовке (ОФП).

2 семестр

Тема 1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости. ОФП и СФП.

Особенности организации занятий. Правила по технике безопасности.

Низкий старт. Начало бега (старт). Техника отталкивания от стартовых колодок. Техника стартового разбега. Работа ног и рук. Бег по дистанции. Техника бега по дистанции. Работа ног и рук. Техника финиширования. Практическое выполнение бега на короткие дистанции.

Многоразовоепробегание коротких отрезков.

Тема 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие специальной выносливости.

Многоразовое повторение старта и стартового ускорения при беге на средние дистанции. Работа ног и рук. Финишное ускорение. Переход на ходьбу.

Пробегание дистанции 2км. (юн.) и 1км. (дев.) без учета времени – кроссовая подготовка.

Тема 3. Обучение технике бега на длинные дистанции. Развитие специальной выносливости.

Старт. Стартовые шаги. Положение туловища при беге. Движения ног. Дыхание при беге на длинные дистанции.

Кроссовая подготовка.

Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции – кроссовая подготовка. ОФП.

Пробегание дистанции 3км у юношей и 2 км у девушек без учета времени - кроссовая подготовка.

Тема 5. Обучение особенностям техники бега на сверхдлинные дистанции.

Раскрепощенный бег. Движение ног и рук. Положение туловища. Дыхание при беге на длинные дистанции.

Тема 6. Обучение технике движений ног при спортивной ходьбе. Специальная физическая подготовка (СФП).

Непрерывный контакт с землей. Движения ног.

Имитация движений ног на месте и в движении.

Тема 7. Совершенствование техники движений ног при спортивной ходьбе. Обучение технике движения таза при спортивной ходьбе.

Имитация движений ног на месте и в движении. Длина и частота шага. Движение таза. Прохождение коротких отрезков спортивной ходьбой.

Тема 8. Совершенствование техники движений таза при спортивной ходьбе. Обучение технике движениям рук и плеч при спортивной ходьбе.

Движение таза. «Скручивание» туловища. Движение рук, ног и таза. Многоразовое прохождение коротких отрезков спортивной ходьбой.

Тема 9. Совершенствование техники спортивной ходьбы в целом. ОФП и СФП.

Многоразовое выполнение элементов техники спортивной ходьбы.Прохождение коротких дистанций спортивной ходьбой.

Выполнение различных специальных и общеразвивающих упражнений.

Тема 10. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Обучение технике старта и стартового разбега при беге по пересеченной местности.

Имитация движений рук, таза, ног и плеч. Прохождение коротких дистанций спортивной ходьбой.

Старт и стартовый разбег. Начало «атаки» препятствия. Переход через барьеры. Положение туловища.

Тема 11. Совершенствование техники бега по дистанции при беге на средние дистанции. Обучение технике работы ног и рук при беге на средние дистанции. Развитие общей выносливости.

Многоразовое повторение старта и стартового ускорения при беге на средние дистанции.

Работа ног и рук при беге на средние дистанции.

Тема 12. Сдача практических нормативов по общефизической подготовке (ОФП).

Сдача практических нормативов по общефизической подготовке (ОФП).

3 семестр

Тема 1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. ОФП и СФП.

Особенности организации занятий. Правила по технике безопасности Соответствие одежды и обуви условиям занятий.

Низкий старт. Начало бега (старт). Техника отталкивания от стартовых колодок. Техника стартового разбега. Выполнение первых шагов после старта. Работа ног и рук. Бег по дистанции. Техника бега по дистанции. Работа ног и рук. Финиширование. Техника финиширования. Финишный бросок. Практическое выполнение бега на короткие дистанции.

Многоразовоепробегание коротких отрезков.

Тема 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции. ОФП и СФП.

Многоразовое повторение старта и стартового ускорения при беге на средние дистанции. Работа ног и рук. Финишное ускорение. Переход на ходьбу. Практическое выполнение бега на средние дистанции.

Тема 3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции – кроссовая подготовка. ОФП.

Пробегание дистанции 3км у юношей, 2 км у девушек без учета времени - кроссовая подготовка.

Тема №4. Совершенствование техники спортивной ходьбы. ОФП и СФП.

Имитация движений рук, таза, ног и плеч. Многоразовое прохождение коротких дистанций спортивной ходьбой.

Тема 5. Совершенствование техники старта и стартового разбега, преодоление препятствий при беге по пересеченной местности. ОФП.

Старт и стартовый разбег. Начало «атаки» препятствия. Переход через барьеры.

Тема 6. Совершенствование техники старта и стартового ускорения при беге на средние дистанции. Обучение технике бега по дистанции при беге на средние дистанции с высокого старта.

Многоразовое повторение старта и стартового ускорения при беге на средние дистанции.

Длина и частота шага при беге на средние дистанции. Бег по повороту и дистанции.

Тема 7. Совершенствование техники бега в гору и под гору при беге по пересеченной местности. Обучение технике бега по прямой дороге и преодоление препятствий при беге по пересеченной местности. СФП и ОФП.

Техника движений ног, длина и частота шага, движение рук, положение тела, дыхание и постановка стопы на опору при беге в гору. Техника движений ног, постановка стопы на опору с носка, положение тела, работа рук, работа корпуса, дыхание при беге под гору.

Бег по прямой дороге. Положение туловища. Начало «атаки» препятствия. Преодоление препятствий прыжками, опорой. Практическое выполнение бега.

Тема 8. Совершенствование техники преодоления препятствия при беге по пересеченной местности. Обучение технике финиширования. СФП и ОФП.

Положение туловища при преодолении препятствий. Начало «атаки» препятствия. Преодоление препятствий прыжками, опорой («наступая»).

Финиширование с ускорением, наклоном туловища вперед, увеличением частоты шагов и энергичной работой рук. Практическое выполнение.

Тема 9. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. СФП и ОФП.

Прохождение дистанции 3км. с целью совершенствования техники бега по пересеченной местности.

Тема 10. Обучение технике отталкивания при прыжке в длину с места. СФП и ОФП.

Исходное положение прыгуна. Положение туловища. Движения рук и ног. Подготовка к отталкиванию. Постановка ноги на отталкивание. Положение туловища и работа рук и ног во время отталкивания.

Тема 11. Совершенствование техники отталкивания при прыжке в длину с места. Обучение технике полета и приземления при прыжке в длину с места.

Многоразовое выполнение элементов техники и отталкиванияпри прыжке в длину с места.

Тема 12. Сдача практических нормативов по общефизической подготовке.

Сдача практических нормативов по общефизической подготовке.

4 семестр

Тема 1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на средние дистанции. ОФП и СФП.

Особенности организации занятий. Правила по технике безопасности Соответствие одежды и обуви условиям занятий.

Низкий старт. Начало бега (старт). Техника стартового разбега. Выполнение первых шагов после старта. Работа ног и рук. Бег по дистанции. Техника бега по дистанции. Работа ног и рук. Техника финиширования. Практическое выполнение бега на средние дистанции.

Тема 2. Совершенствование техники прыжка в длину с места. СФП и ОФП.

Многоразовое выполнение элементов техники отталкивания, полета и приземления при прыжке в длину с места.

Многоразовое выполнение элементов техники прыжка в длинус места. Практическое выполнение прыжка.

Тема 3. Проведение инструктажа по технике безопасности при метании гранаты. Обучение и совершенствование техники метания гранаты. СФП и ОФП.

Особенности организации занятий. Правила по технике безопасности при метании гранаты.

Исходное положение. Хват гранаты. Разбег предварительный и заключительный. Способ несения гранаты. Отведение руки с гранатой назад. Скрестные шаги и замах.

Выполнение различных специальных и общеразвивающих упражнений для совершенствования техники метания гранаты.

Тема 4. Проведение инструктажа по технике безопасности при метании гранаты. Совершенствование техники метания гранаты. СФП и ОФП.

Особенности организации занятий. Правила по технике безопасности при метании гранаты.

Исходное положение. Хват гранаты. Разбег предварительный и заключительный. Способ несения гранаты. Отведение руки с гранатой назад. Скрестные шаги и замах.

Выполнение различных специальных и общеразвивающих упражнений для совершенствования техники метания гранаты.

Тема 5. Проведение инструктажа по технике безопасности при метании гранаты. Сдача практического норматива по метанию гранаты. ОФП.

Особенности организации занятий. Правила по технике безопасности при метании гранаты.

Выполнение практического норматива.

Тема 6. Сдача практического норматива по прыжкам в длину с места. СФП и ОФП.

Выполнение прыжка в длину с места.

Тема 7. Совершенствование техники работы ног и рук при беге на средние дистанции. Обучение технике финиша и остановки после бега на средние дистанции.

Работа ног и рук при беге на средние дистанции.

Финишное ускорение. Переход на ходьбу.

Тема 8. Совершенствование техники бега на средние дистанции в целом. Развитие выносливости.

Многоразовое выполнение элементов техники бега на средние дистанции. Пробегание дистанции 2км. (юн.) и 1км. (дев.) без учета времени. Кроссовая подготовка.

Тема 9. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Сдача практического норматива: бег на 100 м.

Многоразовое выполнение элементов техники бега на короткие дистанции.

Сдача практического норматива: бег на 100 м.

Тема 10. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача практических нормативов: бег на 1000 м. (дев.), бег на 2000 м. (юноши).

Пробегание дистанций 800 и 1000 м. в разминочном темпе.

Сдача практических нормативов: бег на 1000 м. (дев.), бег на 2000 м. (юноши).

Тема 11. Сдача практических нормативов по общефизической подготовке.

Сдача практических нормативов по общефизической подготовке.

5 семестр

Тема 1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. ОФП и СФП.

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Многоразовое выполнение элементов техникибега на короткие дистанции. Пробегание коротких отрезков дистанции (20,30,40,50м.) и дистанции 100 м. без учета времени.

Выполнение различных специальных и общеразвивающих упражнений для совершенствования техники бега на короткие дистанции.

Тема 2. Совершенствование техники эстафетного бега на короткие дистанции. ОФП и СФП.

Многоразовое выполнение элементов техники эстафетногобега на короткие дистанции. Пробегание коротких отрезков дистанции (20,30,40,50м.) и дистанции 200 м. с элементами передачи эстафетной палочки без учета времени.

Выполнение различных специальных и общеразвивающих упражнений для совершенствования техники эстафетного бега на короткие дистанции.

Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции. ОФП и СФП.

Многоразовое выполнение элементов техникибега на средние дистанции. Пробегание дистанции 1000 м. (дев.) и 2000 м. (юноши) без учета времени.

Выполнение различных специальных и общеразвивающих упражнений для совершенствования техники бега на средние дистанции.

Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции – кроссовая подготовка.

Многоразовое выполнение элементов техникибега на длинные дистанции. Пробегание дистанции 1000 м. (дев.) и 2000 м. (юноши) без учета времени.

Тема 5. Совершенствование техники спортивной ходьбы. ОФП и СФП.

Многоразовое выполнение элементов техники спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 1000 м. (дев.) и 2000 м. (юн.) спортивной ходьбой.

Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОФП и СФП.

Многоразовое выполнение элементов техникипрыжка в длину с места. Практическое выполнение прыжка.

Выполнение различных специальных и общеразвивающих упражнений для совершенствования техники прыжка в длину с места.

Тема 7. Проведение инструктажа по технике безопасности при метании гранаты. Совершенствование техники метания гранаты. СФП и ОФП.

Особенности организации занятий. Правила по технике безопасности при метании гранаты.

Многоразовое выполнение элементов техникиметания гранаты. Практическое выполнение метания.

Выполнение различных специальных и общеразвивающих упражнений для совершенствования техники метания гранаты.

Тема 8. Сдача практических нормативов по общефизической подготовке.

Сдача практических нормативов по общефизической подготовке.

6 семестр

Тема 1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. ОФП и СФП.

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Многоразовое выполнение элементов техникибега на короткие дистанции. Практическое выполнение бега на короткие дистанции.

Выполнение различных специальных и общеразвивающих упражнений для совершенствования техники бега на короткие дистанции.

Тема 2. Совершенствование техники эстафетного бега на короткие дистанции. ОФП и СФП.

Многоразовое выполнение элементов техники эстафетногобега на короткие дистанции. Практическое выполнение эстафетного бега на короткие дистанции.

Выполнение различных специальных и общеразвивающих упражнений для совершенствования техники эстафетного бега на короткие дистанции.

Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции. ОФП и СФП.

Многоразовое выполнение элементов техникибега на средние дистанции. Практическое выполнение бега на средние дистанции.

Выполнение различных специальных и общеразвивающих упражнений для совершенствования техники бега на средние дистанции.

Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции – кроссовая подготовка.

Многоразовое выполнение элементов техникибега на длинные дистанции. Пробегание дистанции 2000 м. (дев.) и 3000 м. (юноши) без учета времени.

Тема 5. Совершенствование техники спортивной ходьбы. ОФП и СФП.

Многоразовое выполнение элементов техники спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 1000 м. (дев.) и 2000 м. (юн.) спортивной ходьбой.

Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОФП и СФП.

Многоразовое выполнение элементов техникипрыжка в длину с места. Практическое выполнение прыжка.

Выполнение различных специальных и общеразвивающих упражнений для совершенствования техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Тема 7. Проведение инструктажа по технике безопасности при метании гранаты. Совершенствование техники метания гранаты. СФП и ОФП.

Особенности организации занятий. Правила по технике безопасности при метании гранаты.

Многоразовое выполнение элементов техникиметания гранаты. Практическое выполнение метания.

Выполнение различных специальных и общеразвивающих упражнений для совершенствования техники метания гранаты.

Тема 8. Сдача практических нормативов по общефизической подготовке.

Сдача практических нормативов по общефизической подготовке

5. Образовательные технологии

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: здоровьесберегающие технологии и технология использования в обучении игровых методов. Проведение практических занятий по различным видам спорта.

Средства информационных и коммуникационных технологий в физической культуре и спорте - программное, программно-аппаратные и технические средства и устройства, функционирующие на базе микропроцессорной, вычислительной техники, современных средств и систем транслирования информации и информационного обмена, а также обеспечивающие операции по сбору, накоплению, хранению, обработке, передаче и продуцированию информации и доступ к информационным ресурсам компьютерных сетей.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Текущий контроль качества знаний студентов проводится в рамках действующей рейтинговой системы организации и контроля учебного процесса.

7.2. Непосредственную ответственность за организацию и эффективность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов несут декан факультета и заведующий кафедрой, а также преподаватели, которые обязаны постоянно совершенствовать его формы и методы.

7.3. Текущий контроль знаний студентов может иметь следующие виды:

- проведение контрольных тестов;

7.4. Изучение каждого модуля дисциплины завершается контрольной точкой (промежуточный контроль), проводимой в форме теста, объемом выполнения письменных домашних заданий и рефератов.

7.5. Виды и примерные сроки проведения текущего контроля успеваемости студентов устанавливаются рабочей программой дисциплины.

7.6. Объем и уровень усвоения студентами учебного материала каждого модуля оцениваются по результатам текущего контроля комплексной рейтинговой оценкой, включающей в себя практические умения и навыки, проявленные студентами на всех занятиях в период освоения модуля дисциплины.

Модуль студенту считается зачтённым, если им выполнены в необходимом объёме и защищены все виды учебной работы, предусмотренные по данному модулю рабочей программой дисциплины. Результаты текущего контроля проставляются в баллах в зачетную ведомость (приложение 2).

7.7. Преподаватель может допускать или не допускать студента к выполнению контрольных мероприятий по очередному модулю, пока он не сдаст предыдущий. Минимальное количество баллов, необходимых для допуска студентов к зачету определяется кафедрой.

7.8. Данные текущего контроля должны использоваться деканатом, кафедрой и преподавателями для обеспечения ритмичности учебной работы студентов, привития им умения четко организовывать свой труд, своевременного выявления отстающих и оказания им содействия в изучении учебного материала, для организации индивидуальных занятий.

7.9 Оценки составляющих компонентов рубежного контроля вносятся преподавателями в рейтинговые ведомости по завершению изучения каждого модуля. Из этих оценок формируется текущий рейтинг студента, в свою очередь являющийся основой для определения итогового рейтинга студента по дисциплине.

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент по текущей успеваемости – 100 баллов.

Условием допуска к зачету является регулярное посещение учебных занятий, ежемесячная аттестация (рейтинг), выполнение и своевременная сдача всех контрольных заданий и нормативов, владение умениями и навыками практического материала не ниже оценки «удовлетворительно».

1, 3, 5 семестры	
1 контрольная точка (входной контроль) **Модуль 1** 15 октября	1. Прохождение медицинского осмотра в медпункте ИвГУ; 2. Бег 100 м 3. Бег 500 м (1000 м) 4. Челночный бег 5х6м. 5. Посещаемость занятий
2 контрольная точка (промежуточный контроль) **Модуль 2** 15 ноября	1. Прыжок в длину с места 2. Прыжки через скакалку в течение 30 сек. 3. Наклоны туловища, стоя на скамейке 4. Посещаемость занятий
3 контрольная точка (итоговый контроль) **Модуль 3** 15 декабря	1. Прыжок с места в длину или высоту (по Абалакову) 2. Подтягивание на перекладине (муж.), сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (жен.) 3. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз) 4. Посещаемость занятий
2, 4, 6 семестры	
1 контрольная точка (входной контроль) **Модуль 4** 15 марта	1. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя. 2. Бег на лыжах 3 км, 2 км. 3. Посещаемость занятий
2 контрольная точка (промежуточный контроль) **Модуль 5** 15 апреля	1. Стрельба из пневматической винтовки 2. Поднимание ног до угла 90 градусов, в положении виса (муж.- ноги прямые, жен.- ноги согнутые в коленях). 3. Приседание за 30 сек. 3. Посещаемость занятий
3 контрольная точка (итоговый контроль) **Модуль 6** 15 мая	1. Кросс 2км, 3 км. 2. Метание спортивного снаряда 700 г., 500 г. 3. Посещаемость занятий

Практика		
на каждом этапе рейтинга (модуля) учитывается все	результат ниже среднего уровня.	10 баллов

нормативы	результат среднего уровня и выше	20 баллов
Посещение занятий		
на каждом этапе рейтинга (модуля)	50%	10 баллов
	Свыше 70%	20 баллов
Бонусы кафедры		до 20 баллов
Начисление баллов рейтинга для студентов - **сборных команд** университета на каждом этапе рейтинга – модуля (посещение занятий и участие в соревнованиях) по представлению тренера-преподавателя		До 30 баллов
Итого за семестр		**100 баллов**

Критерии и шкала оценки

оценка «зачтено» - студент посетил более 70 % занятий и имеет рейтинг не менее 60 %, сдавший все нормативы, указанные в таблице рейтинга.

оценка «не зачтено» - студент посетил менее 70 % занятий и имеет рейтинг менее 60 %, сдавший не все нормативы, указанные в таблице рейтинга.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945
2. *Шулятьев, В.М. Физическая культура студента : учебное* пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN 978-5-209-04347-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786

Дополнительная учебная учебно-методическая литература

1. Григорович, Е.С. Физическая культура : учебное пособие / Е.С. Григорович, К.Ю. Романов ; под ред. Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - 3-е изд., доп. и перераб. - Минск : Вышэйшая школа, 2011. - 352 с. - ISBN 978-985-06-1979-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : правила оформления и защиты рефератов : учебно-методические указания : для студентов университетов / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— 2-е изд, доп. и изм .— Электрон. текстовые дан. (1 файл: 331 Кб). — Иваново : ИвГУ, 2012 .— 37 с .— http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/aigubov_2012.htm
3. Физическая культура. Основы легкой атлетики [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студентов университета / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл: 977 Кб) .— Иваново : ИвГУ, 2013 .— 83 с : ил .—http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/doroshenko_2013.htm
4. Физическая культура. Основы аэробики [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студентов университета / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и

др.] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл: 881 Кб) .— Иваново : ИвГУ, 2014 .— 76 с .— URL:http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/sokolov_2014.htm

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:
Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет» https://uni.ivanovo.ac.ru
Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:
ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru
Электронная библиотека ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru
Электронный каталог НБ ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek
Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и интернет-браузер Microsoft Edge.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебный процесс осуществляется спортивной базой, отвечающей санитарно-гигиеническим и санитарно-эпидемиологическим стандартам:

Спортивно-тренировочная база университета:

1. Зал спортивных игр 24 х 46 метров — учебный корпус № 6
2. Гимнастический зал 15 х 24 метра — учебный корпус № 6
3. Спортивный зал 20 х 40 метров — корпус № 9
4. Тренажерный зал 10 х 20 метров — учебный корпус № 1
5. Тренажерный зал 5 х 15 метров — учебный корпус № 1
6. Тренажерный зал 6 х 12 метров — общежитие №4
7. Три спортивных зала 6 х 10 метров — общежитие № 1
8. Учебная трасса в лесном массиве парка им. Степанова.

Спортивный инвентарь и оборудования

1. Гимнастические скакалки
2. Тренажеры
3. Эстафетные палочки
4. Стартовые колодки
5. Секундомер
6. Граната (700 г и 500 г)
7. Шведская стенка

Авторы рабочей программы дисциплины:

Заведующий кафедрой физической культуры, к.п.н., доцент Соколов Е.Е., старший преподаватель кафедры физической культуры Подделкина Н.К.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры «25» мая 2018г., протокол № 10

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 1 от «29» августа 2019г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ О.А.Павловская
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ О.А.Павловская

(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «____» _____20 __ г.

Согласовано:
Руководитель ОП _____ О.А.Павловская