

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"**

Институт естественных наук

Кафедра физического воспитания и оздоровительных технологий

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины (модуля): Прикладная физическая культура (Легкая атлетика)

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 19.03.01 Биотехнология

Профиль подготовки: Общая и прикладная биотехнология

Форма обучения: Очная

Срок обучения: 2024 - 2028 уч. г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 19.03.01 Биотехнология (приказ № 736 от 10.08.2021 г.) и учебного плана, утвержденного Ученым советом (от 26.05.2023 г., протокол № 9)

Разработчики:

Сулин А. В., старший преподаватель

Чеусов С. А., преподаватель

Кутенков В. Я., старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 6 от 19.06.2023 года

Зав. кафедрой



Жегалова М. Н.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - Содействие развитию личности в процессе физического совершенствования, пропаганде здорового образа жизни, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, подготовки к осуществлению социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
- овладение системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности
- овладение методикой формирования комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Прикладная физическая культура (Легкая атлетика)» относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается на 1, 2, 3 курсе.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, определенных учебным планом в соответствии с ФГОС ВО.

Выпускник должен обладать следующими универсальными компетенциями (УК):

- УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знания, умения, навыки, формируемые по компетенции в рамках дисциплины

Студент должен знать:

основные средства и методы физического воспитания

Студент должен уметь:

поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Студент должен владеть навыками:

методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; здоровьесберегающих технологий

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Общая трудоемкость	Контактная работа	Практические	СРС	Вид промежуточной аттестации
				Всего	
Период контроля	Часы	Всего			Зачет
Всего	328	170	170	158	
Первый семестр	-	-	-	-	-
Второй семестр	64	34	34	30	Зачет
Третий семестр	66	34	34	32	Зачет
Четвертый семестр	66	34	34	32	Зачет
Пятый семестр	66	34	34	32	Зачет
Шестой семестр	66	34	34	32	Зачет

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание дисциплины: Практические (170 ч.)

Второй семестр. (34 ч.)

Тема 1. Физическая подготовка средствами легкой атлетики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока. Методические рекомендации по мерам безопасности учебного процесса.
2. Ходьба, бег, ОРУ в движении и на месте.
3. Специальные упражнения в легкой атлетике.
4. Развитие общей прыгучести: прыжки, многоскоки.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 2. Физическая подготовка средствами ОРУ (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка (бег в чередовании с ходьбой).
3. Строевые упражнения на месте. Перестроение из одной шеренги в две, три и обратно.
4. Ходьба, легкий бег с выполнением заданий. ОРУ.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 3. Физическая подготовка средствами легкой атлетики, гимнастики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка (бег в чередовании с ходьбой). ОРУ в движении и на месте.
3. Специальные беговые упражнения.
4. Упражнения на развитие гибкости: складка с прямых ног, выпады поочередно на правую, левую ногу.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 4. Сдача контрольных нормативов (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. Ходьба, легкий бег с выполнением заданий.
3. ОРУ в шеренгах.
4. Развитие общей прыгучести: прыжки, многоскоки.
5. Сдача контрольных нормативов:
 - девушки: приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз);
 - юноши: в висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз).
6. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
7. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 5. Физическая подготовка средствами гимнастики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока. Методические рекомендации по мерам безопасности учебного процесса.
2. Разминка. Легкий бег с выполнением заданий.
3. Развитие силы мышц плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, силовые упражнения в парах, подтягивания.
4. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
5. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 6. Физическая подготовка средствами гимнастики и ОРУ (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. ОРУ в шеренгах.
3. Развитие силы мышц спины и живота. Упражнения с использованием гимнастической скамейки.
4. Игры - эстафеты.
5. Заключительная часть: легкий бег (2 мин.).
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 7. Физическая подготовка средствами ОРУ (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. ОРУ в парах, командах.
3. Развитие силы мышц спины в парах: поднимание туловища из положения лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой.
4. Развитие косых мышц живота: из положения сидя, ноги согнуты на вису, поворот туловища вправо-влево, ноги - в противоположную сторону.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 8. Сдача контрольных нормативов (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминочный бег, ОРУ в движении и на месте.
3. Сдача контрольных нормативов:
 - подтягивание на перекладине (юноши, девушки) (кол-во раз);
 - поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз).
4. Заключительная часть: медленный бег (2 мин.), упражнения на восстановление дыхания.
5. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 9. Физическая подготовка средствами легкой атлетики (развитие ловкости) (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока. Методические рекомендации по мерам безопасности учебного процесса.
2. Разминка. Ходьба, медленный бег с выполнением заданий.
3. ОРУ в шеренгах.
4. Упражнения на ловкость: прыжки на левой ноге, правой ноге, влево, вправо. Подбросить мяч вверх, присесть, встать и поймать мяч.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятий.

Тема 10. Физическая подготовка средствами легкой атлетики (развитие координации) (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. Ходьба, легкий бег с выполнением заданий.
3. ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов.
4. Упражнения на развитии координации. Челночный бег 4 x 10 м, 8 x 10 м.
5. Игры - эстафета с мячом.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятий.

Тема 11. Физическая подготовка средствами гимнастики, ОРУ (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. Ходьба, бег с выполнением заданий.
3. Развитие силы мышц туловища, спины, живота.
4. Игры - эстафеты с мячом.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 12. Сдача контрольных нормативов (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка: беговые упражнения, ОРУ.
3. Развитие силы мышц ног средствами прыжковых упражнений. Прыжки на двух ногах с места, через скамейки.
4. Сдача контрольных нормативов:
 - прыжок в длину с места (см);
 - сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).

5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 13. Физическая подготовка средствами легкой атлетики, гимнастики (развитие силы, выносливости) (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. Ходьба, легкий бег с выполнением заданий.
3. Физическая подготовка на гимнастических скамейках.
4. Упражнения на развитие силы плечевого пояса: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упор лежа на предплечья - "планка" (2 раза по 1,5 мин.)
5. Упражнения на развитие координации.
6. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
7. Построение, подведение итогов.

Тема 14. Физическая подготовка средствами гимнастики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока. Методические рекомендации по мерам безопасности учебного процесса.
2. Разминка. Легкий бег с выполнением заданий.
3. Развитие силы мышц плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, силовые упражнения в парах, подтягивания.
4. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
5. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 15. Физическая подготовка средствами гимнастики и ОРУ (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. ОРУ в шеренгах.
3. Развитие силы мышц спины и живота. Упражнения с использованием гимнастической скамейки.
4. Игры - эстафеты.
5. Заключительная часть: легкий бег (2 мин.).
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 16. Сдача контрольных нормативов (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминочный бег, ОРУ в движении и на месте.
3. Сдача контрольных нормативов:
- подтягивание на перекладине (юноши, девушки) (кол-во раз);
4. Заключительная часть: легкий бег (2 мин.).
5. Построение, подведение итогов занятия.

Третий семестр. (34 ч.)

Тема 17. Физическая подготовка средствами легкой атлетики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока. Методические рекомендации по мерам безопасности учебного процесса.
2. Ходьба, бег, ОРУ в движении и на месте.
3. Специальные упражнения в легкой атлетике.
4. Развитие общей прыгучести: прыжки, многоскоки.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 18. Физическая подготовка средствами легкой атлетики, гимнастики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка (бег в чередовании с ходьбой). ОРУ.
3. Специальные беговые упражнения.
4. Упражнения на развитие гибкости: складка с прямых ног, выпады поочередно на правую, левую ногу.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 19. Физическая подготовка средствами гимнастики (развитие силы) (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. Легкий бег с выполнением заданий.
3. Развитие силы мышц плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, силовые упражнения в парах, подтягивания.
4. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
5. Построение, подведение итогов занятия

Тема 20. Сдача контрольных нормативов (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. Ходьба, легкий бег с выполнением заданий.
3. ОРУ в шеренгах.
5. Сдача контрольных нормативов:
 - девушки: приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз); -
 - юноши: в висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз).
6. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
7. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 21. Физическая подготовка средствами гимнастики и ОРУ (развитие быстроты) (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. ОРУ в шеренгах.
3. Развитие силы мышц спины и живота. Упражнения с использованием гимнастической скамейки.
4. Игры - эстафеты.
5. Заключительная часть: легкий бег (2 мин.).
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 22. Физическая подготовка средствами гимнастики и ОРУ (развитие силы и координации) (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. Ходьба, бег с выполнением заданий.
3. Развитие силы мышц туловища, спины, брюшного пресса. Упражнения на развитие мышцоспины: из положения лежа на животе, одновременное поднимание рук и ног вверх (3 x 10). Упражнения на развитие мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты.
4. Игры - эстафеты с мячом.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 23. Физическая подготовка средствами гимнастики и ОРУ (развитие выносливости) (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка (бег в чередовании с ходьбой), ОРУ в движении.
3. Развитие силы мышц ног, общей выносливости: прыжковые упражнения, выпрыгивание из положения сидя, приседания, приседания в выпаде. Выполнение упражнения «Берпи»:
И.п. – о.с.
 - упор присев;
 - упор лежа;
 - упор присев;
 - прыжок вверх, руки вверх, хлопок над головой.
4. Заключительная часть: легкий бег (2 мин.)
5. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 24. Сдача контрольных нормативов (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка: беговые упражнения, ОРУ.
3. Развитие силы мышц ног средствами прыжковых упражнений. Прыжки на двух ногах сместа, через скамейки.

4. Сдача контрольных нормативов:
 - прыжок в длину с места (см);
 - сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Четвертый семестр. (34 ч.)

Тема 25. Физическая подготовка средствами легкой атлетики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока. Методические рекомендации по мерам безопасности учебного процесса.
2. Ходьба, бег, ОРУ в движении и на месте.
3. Специальные упражнения в легкой атлетике.
4. Развитие общей прыгучести: прыжки, многоскоки.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 26. Физическая подготовка средствами легкой атлетики и ОРУ (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка, ОРУ в шеренгах.
3. Беговые упражнения по 25-30 м.
4. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств: прыжки в длину с места, прыжки в высоту с места.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
7. Построение, подведение итогов занятий.

Тема 27. Физическая подготовка средствами легкой атлетики (развитие выносливости) (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. Ходьба, бег с изменением направления и темпа.
3. ОРУ в парах с сопротивлением.
4. Упражнения на развитие выносливости: переменный бег. Круговая тренировка на выносливость.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 28. Сдача контрольных нормативов (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка: беговые упражнения, ОРУ.
3. Развитие силы мышц ног средствами прыжковых упражнений. Прыжки на двух ногах с места, через скамейки.
4. Сдача контрольных нормативов:
 - тест Купера (12-минутное передвижение)
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 29. Физическая подготовка средствами гимнастики и ОРУ (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. ОРУ в шеренгах.
3. Развитие силы мышц спины и живота. Упражнения с использованием гимнастической скамейки.
4. Игры - эстафеты.
5. Заключительная часть: легкий бег (2 мин.).
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 30. Физическая подготовка средствами гимнастики и ОРУ (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. Ходьба, бег с выполнением заданий.

3. Развитие силы мышц туловища, спины, брюшного пресса. Упражнения на развитие мышцоспины: из положения лежа на животе, одновременное поднятие рук и ног вверх (3 x 10). Упражнения на развитие мышц брюшного пресса: поднятие туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты.
4. Игры - эстафеты с мячом.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 31. Физическая подготовка средствами ОРУ (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. ОРУ в парах, командах.
3. Развитие силы мышц спины в парах: поднятие туловища из положения лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой.
Упражнение в парах на укрепление мышц спины.
4. Развитие косых мышц живота: из положения сидя, ноги согнуты на вису, поворот туловища вправо-влево, локоть правой руки касается колена левой ноги, локоть левой руки касается правой ноги.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 32. Сдача контрольных нормативов (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминочный бег, ОРУ в движении и на месте.
3. Сдача контрольных нормативов:
 - подтягивание на перекладине (юноши, девушки) (кол-во раз);
 - поднятие и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз).
4. Заключительная часть: легкий бег (2 мин.).
5. Построение, подведение итогов занятия.

Пятый семестр. (34 ч.)

Тема 33. Физическая подготовка средствами легкой атлетики (развитие ловкости) (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока. Методические рекомендации по мерам безопасности учебного процесса.
2. Разминка. Ходьба, легкий бег с выполнением заданий.
3. ОРУ в шеренгах.
4. Упражнения на ловкость: прыжки на левой ноге, правой ноге, влево, вправо. Подбросить мяч вверх, присесть, встать и поймать мяч.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятий.

Тема 34. Физическая подготовка средствами легкой атлетики (развитие координации) (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. Ходьба, легкий бег с выполнением заданий.
3. ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов.
4. Упражнения на развитии координации. Челночный бег 4 x 10 м, 8 x 10 м.
5. Игры - эстафета с мячом.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятий.

Тема 35. Физическая подготовка средствами легкой атлетики (развитие выносливости) (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. Легкий бег с выполнением заданий.
3. ОРУ методом круговой тренировки.
4. Развитие аэробной выносливости. Бег - 12 мин.

5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов работы.

Тема 36. Сдача контрольных нормативов (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка игровым способом. ОРУ в парах.
3. Развитие скоростно-силовых качеств в упражнениях с мячами.
4. Сдача контрольных нормативов:
 - тест Купера (12 минутное передвижение).
5. Заключительная часть: восстановление дыхания.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 37. Физическая подготовка средствами гимнастики (развитие силы) (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока. Методические рекомендации по мерам безопасности учебного процесса.
2. Разминка. Легкий бег с выполнением заданий.
3. Развитие силы мышц плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, силовые упражнения в парах, подтягивания.
4. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
5. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 38. Физическая подготовка средствами гимнастики и ОРУ (развитие общей выносливости) (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка (бег в чередовании с ходьбой), ОРУ в движении.
3. Развитие силы мышц ног, развитие общей выносливости: прыжковые упражнения, выпрыгивание из положения сидя, приседания, приседания в выпаде. Выполнение упражнения «Берпи»:

И.п. – о.с.

- упор присев;
- упор лежа;
- упор присев;

- прыжок вверх, руки вверх, хлопок над головой.
4. Заключительная часть: легкий бег (2 мин.)
 5. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 39. Физическая подготовка средствами гимнастики и ОРУ (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. ОРУ в парах, командах.
3. Развитие силы мышц спины в парах: поднимание туловища из положения лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой.
Упражнение в парах на укрепление мышц спины.
4. Развитие косых мышц живота: из положения сидя, ноги согнуты на вису, поворот туловища вправо-влево, локоть правой руки касается колена левой ноги, локоть левой руки касается правой ноги.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 40. Сдача контрольных нормативов (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка: беговые упражнения, ОРУ.
3. Развитие силы мышц ног средствами прыжковых упражнений. Прыжки на двух ногах с места, через скамейки.
4. Сдача контрольных нормативов:
 - прыжок в длину с места (см);
 - сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Шестой семестр. (34 ч.)

Тема 41. Физическая подготовка средствами легкой атлетики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока. Методические рекомендации по мерам безопасности учебного процесса.
2. Ходьба, бег, ОРУ в движении и на месте.
3. Специальные упражнения в легкой атлетике.
4. Развитие общей прыгучести: прыжки, многоскоки.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 42. Физическая подготовка средствами гимнастики (развитие гибкости) (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. Легкий бег с выполнением заданий.
3. Выполнения упражнений на развитие гибкости из основной стойки, из положений сидя и лежа.
4. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
5. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 43. Физическая подготовка средствами гимнастики (развитие силы) (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. Легкий бег с выполнением заданий.
3. Развитие силы мышц плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, силовые упражнения в парах, подтягивания.
4. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
5. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 44. Сдача контрольных нормативов (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминочный бег, ОРУ в движении и на месте.
3. Сдача контрольных нормативов:
- подтягивание на перекладине (юноши, девушки) (кол-во раз).
4. Заключительная часть: медленный бег, упражнения на восстановление дыхания.
5. Построение, подведение итогов занятия

Тема 45. Физическая подготовка средствами гимнастики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. Ходьба, бег с выполнением заданий.
3. Развитие силы мышц туловища, спины, живота (круговая тренировка на 6 - 8 станциях).
4. Игры - эстафеты с мячом.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 46. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка, легкий бег с выполнением заданий. ОРУ в парах, командах.
3. Комплексы утренней и производственной гимнастики.
4. Эстафеты.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 47. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка, легкий бег с выполнением заданий. ОРУ в парах, командах.
3. Повторение комплексов утренней и производственной гимнастики.
4. Эстафеты.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 48. Сдача контрольных нормативов (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка, ОРУ в шеренгах.
3. Сдача контрольных нормативов:
 - поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены(кол-во раз);
 - прыжок в длину с места (см).
4. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
5. Построение, подведение итогов занятий.

6. Виды самостоятельной работы студентов по дисциплине

Второй семестр (30 ч.)

Вид СРС: Работа с литературой (30 ч.)

Тематика заданий СРС:

Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. — Казань : КНИТУ, 2019. — 152 с. — ISBN 978-5-7882-2606-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166301> (дата обращения: 08.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Основы правил соревнований по легкой атлетике : учебно-методическое пособие / составитель И. А. Золотухина. — Барнаул : АлтГПУ, 2015. — 174 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/112255> (дата обращения: 08.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Иванов, А. Н. Теория и методика обучения легкой атлетике: курс лекций : учебное пособие / А. Н. Иванов, С. Н. Беляев ; под общей редакцией А. Н. Иванова. — Пенза : ПГУ, 2019. — 146 с. — ISBN 978-5-907262-37-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/322703> (дата обращения: 08.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Масленников, А. В. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика : учебное пособие / А. В. Масленников, Л. Г. Вакалова. — Санкт-Петербург : НГУ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА, Санкт-Петербург, 2023. — 92 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/370190> (дата обращения: 08.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
6. Основные требования к организации здорового образа жизни.
7. Критерии эффективности здорового образа жизни.
8. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
10. Вредные привычки: их пагубное воздействие на организм человека. Борьба с вредными

Третий семестр (32 ч.)

Вид СРС: Работа с литературой (32 ч.)

Тематика заданий СРС:

Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. —

Казань : КНИТУ, 2019. — 152 с. — ISBN 978-5-7882-2606-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166301> (дата обращения: 08.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Основы правил соревнований по легкой атлетике : учебно-методическое пособие / составитель И. А. Золотухина. — Барнаул : АлтГПУ, 2015. — 174 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/112255> (дата обращения: 08.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Иванов, А. Н. Теория и методика обучения легкой атлетике: курс лекций : учебное пособие / А. Н. Иванов, С. Н. Беляев ; под общей редакцией А. Н. Иванова. — Пенза : ПГУ, 2019. — 146 с. — ISBN 978-5-907262-37-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/322703> (дата обращения: 08.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Масленников, А. В. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика : учебное пособие / А. В. Масленников, Л. Г. Вакалова. — Санкт-Петербург : НГУ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА, Санкт-Петербург, 2023. — 92 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/370190> (дата обращения: 08.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

1. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.
2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Врачебный контроль, его содержание.
4. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.
5. Определение физического развития.
6. Мышечная сила человека. Силовые способности.
7. Методика планирования самостоятельных занятий силовой подготовкой.
8. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.
9. Контроль и управление процессом самостоятельных занятий.
10. Составление программ самостоятельных занятий для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Четвертый семестр (32 ч.)

Вид СРС: Работа с литературой (32 ч.)

Тематика заданий СРС:

1. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. — Казань : КНИТУ, 2019. — 152 с. — ISBN 978-5-7882-2606-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166301> (дата обращения: 08.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Основы правил соревнований по легкой атлетике : учебно-методическое пособие / составитель И. А. Золотухина. — Барнаул : АлтГПУ, 2015. — 174 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/112255> (дата обращения: 08.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Иванов, А. Н. Теория и методика обучения легкой атлетике: курс лекций : учебное пособие / А. Н. Иванов, С. Н. Беляев ; под общей редакцией А. Н. Иванова. — Пенза : ПГУ, 2019. — 146 с. — ISBN 978-5-907262-37-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/322703> (дата обращения: 08.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Масленников, А. В. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика : учебное пособие / А. В. Масленников, Л. Г. Вакалова. — Санкт-Петербург : НГУ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА, Санкт-Петербург, 2023. — 92 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/370190> (дата обращения: 08.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. История Олимпийского движения.
6. Спортивная журналистика.
7. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
8. Специальная физическая подготовка: цели и задачи.
5. Содержание спортивной подготовки на этапе углубленной специализации.
6. Основы спортивной тренировки.
7. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
8. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности в спортивных играх.
9. Технические средства и тренажеры в системе подготовки спортсменов.
10. Причины и профилактика травматизма в спорте.

Пятый семестр (32 ч.)

Вид СРС: Работа с литературой (32 ч.)

Тематика заданий СРС:

Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. — Казань : КНИТУ, 2019. — 152 с. — ISBN 978-5-7882-2606-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166301> (дата обращения: 08.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Основы правил соревнований по легкой атлетике : учебно-методическое пособие / составитель И. А. Золотухина. — Барнаул : АлтГПУ, 2015. — 174 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/112255> (дата обращения: 08.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Иванов, А. Н. Теория и методика обучения легкой атлетике: курс лекций : учебное пособие / А. Н. Иванов, С. Н. Беляев ; под общей редакцией А. Н. Иванова. — Пенза : ПГУ, 2019. — 146 с. — ISBN 978-5-907262-37-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/322703> (дата обращения: 08.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Масленников, А. В. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика : учебное пособие / А. В. Масленников, Л. Г. Вакалова. — Санкт-Петербург : НГУ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА, Санкт-Петербург, 2023. — 92 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/370190> (дата обращения: 08.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Студенческий спорт: организационные особенности.

1. Система студенческих соревнований как фактор повышения спортивного мастерства занимающихся спортом.
2. Задачи и содержание спортивной подготовки на этапе спортивного совершенствования.
3. Современные технологии технико-тактической подготовки квалифицированных спортсменов в различных видах спорта.
4. Задачи, средства и методы тактической подготовки (на примере одной из спортивных игр).
5. Основы распознавания раннего спортивного таланта в различных видах спорта.
6. Основы построения спортивной тренировки.
7. Особенности методики воспитания скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости в различных видах спорта.
8. Влияние патологических искривлений позвоночника на физическое состояние человека (нарушение процесса дыхания при физической нагрузке, быстрая утомляемость, нарушение мышечного баланса).
9. Роль физических упражнений для лечения и профилактики остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.

Шестой семестр (32 ч.)

Вид СРС: Работа с литературой (32 ч.)

Тематика заданий СРС:

Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. — Казань : КНИТУ, 2019. — 152 с. — ISBN 978-5-7882-2606-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166301> (дата обращения: 08.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Основы правил соревнований по легкой атлетике : учебно-методическое пособие / составитель И. А. Золотухина. — Барнаул : АлтГПУ, 2015. — 174 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/112255> (дата обращения: 08.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Иванов, А. Н. Теория и методика обучения легкой атлетике: курс лекций : учебное пособие / А. Н. Иванов, С. Н. Беляев ; под общей редакцией А. Н. Иванова. — Пенза : ПГУ, 2019. — 146 с. — ISBN 978-5-907262-37-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/322703> (дата обращения: 08.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Масленников, А. В. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика : учебное пособие / А. В. Масленников, Л. Г. Вакалова. — Санкт-Петербург : НГУ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА, Санкт-Петербург, 2023. — 92 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/370190> (дата обращения: 08.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

1. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студента.
2. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
3. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
4. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
5. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
6. Влияние индивидуальных особенностей и условий труда на содержание физической культуры специалистов.
7. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
8. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
9. Военно-прикладная физическая подготовка. Цели и задачи военно-прикладной физической подготовки.
10. Специальные прикладные качества. Методика составления комплексов упражнений на устойчивость к гипоксии, укачиванию, перегрузкам, вестибулярная устойчивость

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Фонд оценочных средств. Оценочные материалы

8.1. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

Сформированное понимание роли физической культуры и здорового образа жизни.

Сформированное умение использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Успешное и систематическое применение навыков укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социальной и профессиональной деятельности.

Базовый уровень:

Сформированное понимание роли физической культуры и здорового образа жизни. Необходимые умения использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни. Применение навыков укрепления индивидуального здоровья, физического развития для успешной социальной и профессиональной деятельности.

Пороговый уровень:

Сформированное понимание роли физической культуры и здорового образа жизни. Необходимые умения использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа жизни. Несистематическое применение навыков укрепления индивидуального здоровья, физического развития для успешной социальной и профессиональной деятельности.

Уровень ниже порогового:

Отсутствие знаний о теоретических и методико-практических основах физической культуры и здорового образа жизни.

Отсутствие необходимых умений использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни. Отсутствие навыков укрепления индивидуального здоровья, физического развития для успешной социальной и профессиональной деятельности.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания по БРС
	Зачет	
Повышенный	зачтено	91 и более
Базовый	зачтено	71 – 90
Пороговый	зачтено	60 – 70
Ниже порогового	не зачтено	Ниже 60

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Обучающийся демонстрирует: сформированное понимание роли физической культуры и здорового образа жизни, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках изучаемой дисциплины; работу на учебных занятиях под руководством преподавателя, фрагментарное участие в групповой работе, достаточный уровень культуры исполнения заданий.
Не зачтено	Обучающийся демонстрирует: не сформированное понимание роли физической культуры и здорового образа жизни; пассивность на занятиях или отказ выполнять задания, низкий уровень культуры исполнения заданий.

8.2. Вопросы, задания текущего контроля

В целях освоения компетенций, указанных в рабочей программе дисциплины, предусмотрены следующие вопросы, задания текущего контроля:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Студент должен знать: основные средства и методы физического воспитания

Вопросы, задания:

1. Знать цели и задачи общей физической подготовки
2. Знать основы общей физической подготовки
3. Знать технику выполнения упражнений

Студент должен уметь:

поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Задания:

1. Уметь технически правильно выполнять упражнения
2. Составлять комплексы упражнений ОФП
3. Выполнять физические упражнения для развития физических качеств

Студент должен владеть навыками:

методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; здоровьесберегающих технологий

Задания:

1. Выполнять нормативы контрольных тестов

8.3. Вопросы промежуточной аттестации

Второй семестр (Зачет)

1. Контрольные нормативы: прыжок в длину с места (см); сгибание, разгибание рук в упорележа (кол-во раз).
2. Контрольные нормативы: подтягивание на перекладине (юноши, девушки) (кол-во раз).

Третий семестр (Зачет)

1. Контрольные нормативы: девушки: приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз); юноши: в висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз).
2. Контрольные нормативы: прыжок в длину с места (см); сгибание, разгибание рук в упорележа (кол-во раз).

Четвертый семестр (Зачет)

1. Контрольные нормативы: тест Купера (12 минутное передвижение).
2. Контрольные нормативы: подтягивание на перекладине (юноши, девушки) (кол-во раз); поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз).

Пятый семестр (Зачет)

1. Контрольные нормативы: тест Купера (12 минутное передвижение).
2. Контрольные нормативы: прыжок в длину с места (см); сгибание, разгибание рук в упорележа (кол-во раз).

Шестой семестр (Зачет)

1. Контрольные нормативы: подтягивание на перекладине (юноши, девушки) (кол-во раз).
2. Контрольные нормативы: поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз), прыжок в длину с места (см).

8.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Промежуточная аттестация обучающихся ведется непрерывно и включает в себя: для дисциплин, завершающихся (согласно учебному плану) зачетом/зачетом с оценкой (дифференцированным зачетом), – текущую аттестацию (контроль текущей работы в

семестре, включая оценивание промежуточных результатов обучения по дисциплине, – как правило, по трем модулям) и оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине; для дисциплин, завершающихся (согласно учебному плану) экзаменом, – текущую аттестацию (контроль текущей работы в семестре, включая оценивание промежуточных результатов обучения по дисциплине, – как правило, по трем модулям) и семестровую аттестацию (экзамен) – оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине.

По дисциплинам, завершающимся зачетом/зачетом с оценкой, по обязательным формам текущего контроля студенту предоставляется возможность набрать в сумме не менее 100 баллов.

Оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине ведется по 100-балльной шкале, оценка формируется автоматически как сумма количества баллов, набранных обучающимся за выполнение заданий обязательных форм текущего контроля.

По дисциплинам, завершающимся экзаменом, по обязательным формам текущего контроля студенту предоставляется возможность набрать в сумме не менее 60 баллов.

Оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине ведется по 100-балльной шкале, оценка формируется автоматически как сумма количества баллов, набранных обучающимся за выполнение заданий обязательных форм текущего контроля и количества баллов, набранных на семестровой аттестации (экзамене).

Система оценивания.

В соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся Волгоградского государственного университета предусмотрена возможность предоставления студентам выполнения дополнительных заданий повышенной сложности (не включаемых в перечень обязательных и, соответственно, в перечень обязательного текущего контроля успеваемости) и получения за выполнение таких заданий «премиальных» баллов, для поощрения обучающихся, демонстрирующих выдающие способности.

Оценка качества освоения образовательной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся. Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра. К основным формам текущего контроля можно отнести устный опрос, контрольные задания, прием нормативов. Устный опрос, собеседование являются формой оценки знаний и предполагают специальную беседу преподавателя с обучающимся.

Прием нормативов Данная форма контроля необходима для определения уровня физической подготовки обучающихся.

К формам промежуточного контроля относятся зачет. Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала по дисциплине (модулю), практики, готовности к практической деятельности.

В соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе ВолГУ суммарное количество оценивается по 100-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ. Для получения зачета студент должен набрать в течение семестра не менее 60 баллов.

Методика формирования результирующей оценки:

Выполнение практических упражнений во время учебного занятия по дисциплине (по факту присутствия) - 70 баллов;

Выполнение нормативов – 30 баллов

Дополнительные баллы:
Реферат с презентацией – 10 баллов;

Участие (подтвержденное документально) в спортивных состязаниях различного уровня: университетский уровень:

участие – 3 балла; призер/победитель – 10 баллов; городской уровень: участие – 6 баллов; призер – 15 баллов; победитель – 20 баллов; региональный уровень:

участие – 8 баллов; призер – 20 баллов; победитель – 25 баллов; уровень ЮФО:

участие – 20 баллов; призер – 50 баллов; победитель – 60 баллов; уровень РФ:

участие – 40 баллов; призер – 70 баллов; победитель – 90 баллов;

При формировании суммы баллов по результатам освоения дисциплины количество баллов за 1 занятие определяется по формуле: $B_3 = 70 / (\text{кол-во занятий в семестре})$; при определении итогового количества баллов в семестре/модуле за выполнение практических упражнений во время учебного занятия используется формула: $70 \text{ баллов} - B_3 * \text{кол-во пропусков по неуважительной причине}$.

Для определения итогового количества баллов в семестре за нормативы распоряжением заведующего кафедрой физического воспитания и оздоровительных технологий по каждому виду нормативов устанавливаются пороговый, базовый и продвинутый уровни показателей с соответствующим количеством баллов. Шкала оценивания формируется таким образом, чтобы студент, достигший в семестре порогового уровня по каждому нормативу, суммарно набрал не менее 30 баллов.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

9.1 Основная литература

1. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. — Казань : КНИТУ, 2019. — 152 с. — ISBN 978-5-7882-2606-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166301> (дата обращения: 08.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Основы правил соревнований по легкой атлетике : учебно-методическое пособие / составитель И. А. Золотухина. — Барнаул : АлтГПУ, 2015. — 174 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/112255> (дата обращения: 08.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Иванов, А. Н. Теория и методика обучения легкой атлетике: курс лекций : учебное пособие / А. Н. Иванов, С. Н. Беляев ; под общей редакцией А. Н. Иванова. — Пенза : ПГУ, 2019. — 146 с. — ISBN 978-5-907262-37-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/322703> (дата обращения: 08.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Масленников, А. В. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика : учебное пособие / А. В. Масленников, Л. Г. Вакалова. — Санкт-Петербург : НГУ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА, Санкт-Петербург, 2023. — 92 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/370190> (дата обращения: 08.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9.2 Дополнительная литература

1. Физическая культура и спорт в системе образования. Инновации и перспективы развития : сборник научных трудов / . - Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2020. - 316 с. - ISBN 978-5-288-06069-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1840333> (дата обращения: 08.12.2023). – Режим доступа: по подписке.

2. Физическая подготовка : курс лекций / сост. Д. Г. Денисов, А. Ю. Овчинников, А. В. Муравьев [и др.]. - Владимир : ВЮИ ФСИН России, 2019. - 120 с. - ISBN 978-5-93035-706-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1864492> (дата обращения: 08.12.2023). – Режим доступа: по подписке.

3. Лутай, С. В. Физическая культура. Подготовка к выполнению нормативов : учебно-методическое пособие / С. В. Лутай. — Санкт-Петербург : СПбГУТ им. М.А. Бонч-Бруевича, 2021. — 46 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/279611> (дата обращения: 08.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Аксенов, Д. А. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Самостоятельная работа : методические указания и рекомендации / Д. А. Аксенов, В. А. Мезенцева, А. Ф. Башмак. — Самара : СамГАУ, 2022. — 24 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/301931> (дата обращения: 08.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

В качестве учебно-методического обеспечения могут быть использованы другие учебные, учебно-методические и научные источники по профилю дисциплины, содержащиеся в электронно-библиотечных системах, указанных в п. 11.2 «Электронно-библиотечные системы».

9.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://elibrary.ru> - Научная библиотека
2. <http://kzg.narod.ru/> - журнал Культура здоровой жизни
3. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
4. <http://www.afkonline.ru/biblio.html/> - ежеквартальный журнал Адаптивная физическая культура
5. <http://www.basket.ru> - сайт Федерации баскетбола России
6. <http://www.rusathletics.com> - сайт Федерации легкой атлетики России
7. <http://www.rusfootball.info> - сайт футбола России
8. <http://www.russwimming.ru/> - сайт Федерации плавания России
9. <http://www.teoriya.ru/journall/> - Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
10. <http://www.volley.ru/> - сайт Федерации волейбола России
11. <https://m.volsu.ru> - ЭИОС ВолГУ

10. Методические указания по освоению дисциплины для лиц с ОВЗ и инвалидов

Для инвалидов и лиц с ОВЗ в университете установлен особый порядок освоения дисциплин по физической культуре и спорту. В рамках элективных дисциплин на основании соблюдения принципов здоровьесбережения реализуется дисциплина "Прикладная физическая культура (Адаптивная физическая культура)", процесс освоения которой учитывает состояние здоровья обучающихся.

11. Перечень информационных технологий

В учебном процессе активно используются информационные технологии с применением современных средств телекоммуникации; электронные учебники и обучающие компьютерные программы. Каждый обучающийся обеспечен неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета. ЭИОС предоставляет открытый доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к электронным библиотечным системам и электронным образовательным ресурсам.

11.1 Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

11.2 Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы, в т.ч. электронно-библиотечные системы

(обновление выполняется еженедельно)

Название	Краткое описание	URL-ссылка
ELIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования.	http://elibrary.ru/
ЭБС "Лань"	Электронно-библиотечная система	https://e.lanbook.com/
ЭБС Znanium.com	Электронно-библиотечная система	https://znanium.com/
ЭБС BOOK.ru	Электронно-библиотечная система	https://www.book.ru/
ЭБС Юрайт	Электронно-библиотечная система	https://www.biblio-online.ru/

Scopus	Scopus – крупнейшая единая база данных, содержащая аннотации и информацию о цитируемости рецензируемой научной литературы, со встроенными инструментами отслеживания, анализа и визуализации данных. В базе содержится 23700 изданий от 5000 международных издателей, в области естественных, общественных и гуманитарных наук, техники, медицины и искусства.	http://www.scopus.com/
Web of Science	Наукометрическая реферативная база данных журналов и конференций. С платформой Web of Science вы можете получить доступ к непревзойденному объему исследовательской литературы мирового класса, связанной с тщательно отобранным списком журналов, и открыть для себя новую информацию при помощи скрупулезно записанных метаданных и ссылок.	https://apps.webofknowledge.com/
КонсультантПлюс	Информационно-справочная система	http://www.consultant.ru/
Гарант	Информационно-справочная система по законодательству Российской Федерации	http://www.garant.ru/
Научная библиотека ВолГУ		http://lib.volsu.ru

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

400062, Волгоградская обл., г. Волгоград, пр-кт Университетский, дом 100.
Спортивный зал корпуса Е

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Спортивный зал – для занятий физической культурой и спортом, оснащен:

Техническое оборудование:

Головная вокальная радиосистема диапазона VHF, BEYERDYNAMIC OPUS 155 Mk (1 шт.).

Комплект озвучивания спортивного зала (1 шт.)

Стойка микрофонная (2 шт.)

Стойка для громкоговорителей (1 шт.)

Микшерный пульт Allen&Health PA 12 (1 шт.)

Звуковой процессор BIAMP Nexia (1 шт.)

Микрофон USX 800 (1 шт.)

Спортивное оборудование:

Оборудование для волейбола (1 шт.)

Стол для настольного тенниса (7 шт.)

Табло спортивное универсальное (1 шт.)

Динамометр кистевой (1 шт.)

Динамометр (1 шт.)

Секундомер (3 шт.)

Шагомер (1шт.)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сетками (6 шт.)

Тренажер для настольного тенниса Роботрон (ROBO-PONG 2000-2040) (1 шт.)

Заградительная сетка (материал капрон, длина 25 м, высота 5 м, толщина 4мм, ячейки 100) (4 шт.)

Шведская стенка (1 шт.)

Скамейка (9 шт.)

Спортивный инвентарь:

Мишень Official Competition (5 шт.)

Маты (5 шт.)

Ракетка для настольного тенниса (22 шт.)

Набор мячей для настольного тенниса (20 шт.)

Мяч баскетбольный (7 шт.)

Мяч волейбольный Mikasa (12 шт.)

Мяч футбольный (17 шт.)

Сетка баскетбольная (6 шт.)

Скакалка скоростная (10 шт.)

Спортивный обруч алюминиевый (20 шт.)

Спортивный обруч (5 шт.)

400062, Волгоградская обл., г. Волгоград, ул. им. Богданова, дом 32.

Спортивный зал корпуса К

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Спортивный зал – для занятий физической культурой и спортом, оснащен:

Спортивное оборудование:

Оборудование для волейбола (1 шт.)

Кольца баскетбольные с амортизаторами (2 шт.)

Заградительная сетка (1 шт.)

Лестница тренировочная (1 шт.)

Секундомер (2 шт.)

Шведская стенка (3 шт.)

Спортивный инвентарь:

Мяч баскетбольный (26 шт.)

Мяч волейбольный (10 шт.)

Сетка для бадминтона (1 шт.)

Воланы бадминтонные (30 шт.)

Ракетки бадминтонные (19 шт.)

Сетка для бадминтона (3 шт.)

Сетка баскетбольная (5 шт.)

Сетка волейбольная (1 шт.)