Автономное образовательное учреждение
высшего образования Ленинградской области
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

Утверждаю
Проректор по учебной работе
_____ В.Н. Чумаков
«28» августа 20 17 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»
(Легкая атлетика)

Направление подготовки:
39.03.02 «Социальная работа»
(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) образовательной программы
Социальная работа в системе социальных служб

Формы обучения
очная

Гатчина
2017

Рабочая программа по элективной дисциплине «Лёгкая атлетика» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее ФГОС ВО) по направлению подготовки 39.03.02 «Социальная работа» (уровень бакалавриата). Направленность (профиль) образовательной программы – Социальная работа в системе социальных служб.

Уровень: бакалавриат

Организация-разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

Разработчик: доцент кафедры физической культуры, почётный работник ВО_____/ Паташова Л.А.;
старший преподаватель кафедры физической культуры _____/ Мотовичева В.А.

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры «26» августа 2017 г. Протокол №1.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой физической культуры _____/ Дорохов С.И.

Руководитель ОП по направлению подготовки _____/ Сипунова Н.В.

Содержание

1. Пояснительная записка 4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 5
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы 6
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий 7
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....10
7.Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине 11
7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы 11
7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания 12
7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы 15
Полный комплект представлен в ФОММ. 18
7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков или опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций .18
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....19
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины 21
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....21
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения 23
12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине. 23

1. Пояснительная записка

Элективная спортивная дисциплина «Лёгкая атлетика» в составе «элективных курсов по физической культуре и спорту» реализуется как показатель соответствия содержания и качества подготовки студентов требованиям федеральных государственных образовательных стандартов.

Значимость дисциплины в формировании профессиональной подготовленности студентов неоспорима, она важна как часть общей культуры, культуры физического здоровья, для формирования навыков двигательной деятельности в видах лёгкой атлетики, содействия обеспечению оптимального уровня физической подготовленности и функциональных ресурсов организма (развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых возможностей, эластических свойств мышц и связок, координационных характеристик и др.),как основы роста, физического развития, формирования функциональных ресурсов организма, являющихся так же ничем не заменимым и ничем не восполнимым фактором оптимизации состояния умственной и физической работоспособности, профилактики утомления при освоении образовательных программ в условиях высокотехнологичного образовательного процесса.

Целью изучения элективной спортивной дисциплины «Лёгкая атлетика» для студентов ГИЭФПТ является освоение навыков двигательной деятельности в видах легкоатлетических упражнений, методических основ тренировочного процесса, участие в соревновательной деятельности (студенческий спорт, массовый спорт , программа ВФСК ГТО), формирование резервных возможностей важнейших функциональных систем и способности направленного использования разнообразных средств лёгкой атлетики для реализации программы ППФП.

Задачи дисциплины:

1. Понимать социальную роль физической культуры и спорта, спортивной подготовки в видах лёгкой атлетики для развития личности и подготовки её к профессиональной деятельности;
2. Знать естественно-биологические и научно-практические основы спортивной тренировки в избранном виде лёгкой атлетики, следовать принципам здорового образа жизни;
3. Формировать мотивационно-ценностное отношение к систематическим занятиям легкоатлетическими видами спортивной и оздоровительной тренировки, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование , применять здоровье-поддерживающую технологию средствами лёгкой атлетики;
4. Овладеть системой практических умений и навыков легкоатлетических спортивных упражнений, обеспечивающих сохранение и

укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

5. Обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии средствами спортивной тренировки в лёгкой атлетике

6. Приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Элективная дисциплина «Лёгкая атлетика» участвует в формировании следующих компетенций:

1.Общекультурные компетенции: ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	**Знать:** - технику безопасности и оказания первой медицинской помощи при травмах. - базовые принципы здорового образа жизни; принципы рационального планирования распорядка дня. - базовые принципы рационального планирования режима труда и отдыха. - углубленно рекомендации по применению средств физической активности для своей группы здоровья. Ознакомиться с содержанием средств физической активности друг групп здоровья **Уметь:** - выполнять приемы защиты, самообороны, страховки, самостраховки.. - использовать приемы повышения работоспособности. - использовать приемы рационального планирования режима труда и отдыха - выбирать вид физической активности для достижения должного уровня физической подготовленности в соответствии со своей группой здоровья. **Владеть:** - техникой безопасности при занятиях физической культурой; методами и средствами оказания первой медицинской помощи при травмах. - методами повышения работоспособности; физического самосовершенствования и

	самовоспитания. - методами рационального планирования режима труда и отдыха - Навыками определения форм и методов практических занятий для своей группы здоровья.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.16 *«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»* является дисциплиной по выбору для подготовки студентов по направлению *39.03.02 «Социальная работа» (уровень бакалавриата), направленность (профиль) подготовки – Социальная работа в системе социальных служб*

Предшествующие и последующие дисциплины по компетенциям

Шифр компетенции	Предшествующие дисциплины учебного плана, в которых осваивается компетенция	Последующие дисциплины учебного плана, в которых осваивается компетенция
ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура	Дисциплина является последней в формировании данной компетенции

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость освоения элективной спортивной дисциплины «Лёгкая атлетика» составляет 133 академических часа

Семестр	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	Всего, ак.часов
Общая трудоемкость (всего ак. часов / з.ед)	22/-	18/-	22/-	23/-	20/-	28/-	133/-

Контактная работа	**Лекции**	2						2
	Практические занятия	16	15	18	20	17	24	110
Самостоятельная работа		3	3	3	2	3	3	17
Вид промежуточной аттестации (конт. раб/сам. раб)	**Зачет/ зачет с оценкой**	1/-	-	1/-	1/-	-	1/-	4/-

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

№	Наименование раздела дисциплины (тема)	Трудоемкость				Содержание
		всего	лекции	практич.занятия	самост.работа	
1 курс 1 семестр						
1.	ТЕМА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ , ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ , НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»	2	2			Создание представления о естественно-биологических предпосылках и закономерностях влияния физической активности(естественных локомоций: ходьба, бег, прыжки, метания) и спортивной тренировки на рост, развитие, формирование функциональных свойств важнейших систем организма, формирование физической работоспособности как основы здоровья, профессионального долголетия. Профилактика гипокинезии и гиподинамии как факторов снижения жизнеспособности организма,.Квалиметрические критерии физической активности в суточном ритме, применение средств и методов лёгкой атлетики для формирования функционального резерва как основы устойчивого психофизического статуса. Техника безопасности и оказание первой помощи при травмах.
2.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	19		16	3	Освоение методических и практических основ индивидуальных занятий, техники спортивного упражнения в различных видах : ходьба, ходьба спортивная; бег на отрезках дистанции и преодоление соревновательного упражнения в беге на короткие,средние, длинные дистанции; эстафетный бег,фартлек на местности, бег с препятствиями(Стипль-чейз)Метания(граната, диск,толкание ядра…), Прыжки и прыжковые упражнения. Методика подготовки к проведению индивидуального занятия, спортивно-тренировочного в группе, предсоревновательная подготовка(применение ОРУ для

						вводной, подготовительной, специально-подготовительной, основной части занятия и предстартовая разминка, профилактика травм ОДА. Применение средств и методов легкоатлетической подготовки для формирования важнейших функциональных свойств и физических качеств:выносливости, скоростно-силовых, координационных, развития функциональных резервов.Освоение методов динамического контроля психо-физического статуса на основе оценки результатов в соревнованиях ,программных тестах ГТО, с применением функциональных проб и др. Применение приемов самостраховки при занаятиях спортом.
	Зачет	1				
	Итого за семестр	22	2	16	3	
1 курс 2 семестр						
1.	Легкая атлетика	18		15	3	Совершенствование техники л/атлетических упражнений. Подводящие, Специально-подготовительные и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Совершенствование техники движений рук, ног. Тренировка в беге на короткие дистанции с разной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Методы воспитания выносливости: переменный темп, бег с ускорениями, фартлек; повторного, интервального упражнения.. Методы восстановления состояния после больших физических нагрузок. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в длину с разбега: совершенствование техники разбега, отталкивания, движений в фазе полета и приземления. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, быстроты, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости
	Итого за семестр	18		15	3	
2 курс 3 семестр						
1.	Легкая атлетика	21		18	3	Принципы рационального планирования распорядка дня. Использование приемов повышения работоспособности. Совершенствование техники легко-атлетических упражнений: ходьба спортивная, бег на короткие и средние дистанции, прыжки и прыжковые упражнения.Освоение методики подготовки к сдаче норм комплекса ГТО по прыжкам в длину, бегу на колроткие и средние дистанции в своей возрастной группе. Специальная тренировка л/а: Упражнения силовой подготовки (тренажёры) для повышения скоростных качеств. Участие в курсовых и межфакультетских сорвнованиях.
	Зачет	1				
	Итого за семестр	22		18	3	
2 курс 4 семестр						

1.	Легкая атлетика	22		20	2	Принципы рационального планирования режима труда и отдыха Совершенствование техники легкоатлетических упражнений(беговые , ходьба спортивная). Освоение техники метания гранаты.Освоение методики тренировки в беге на короткие дистанции(«низкий старт», «высокий старт», «спурт», «финишное ускорение», «бег по дистанции», темп и длина шагов, особенности дыхания на коротких дистанциях,Специальная разминка спринтера. Бег на отрезках дистанции; методы тренировки дистанционной скорости: повторного переменного упражнения,интервальный, контрольный.Упражнения «заминки» легкоатлета, специальные гимнастические упражнения для профилактики травм ОДА.
	Зачет	1				
	Итого за семестр	23		20	2	
3 курс 5 семестр						
1.	Легкая атлетика	20		17	3	Совершенствование технической подготовки в беге на средние и длинные дистанции: постановка стопы на грунт, «вынос бедра»,отталкивание,длина шагов, работа рук, особенности ритма дыхания в беге,«поза бега», бег по дистанции. Регулирование темпа бега на дистанции 3,5 км: равномерный темп умеренной интенсивности, бег переменной интенсивности, финишное ускорение. Подготовка к студенческим соревнованиям(чемпионат ГИЭФПТ и др.) Развитие эластических свойств связок, мышц(«растяжки» бегуна, специально-подготовительные упражнения), профилактика травм. Специальная физическая тренировка: Бег на отрезках: 200 м, 400 м, 8оо м, 1 км (повторно, интервально), прыжки и прыжковые упражнения, упражнения на тренажёрах Участие в соревнованиях: «Гонка ГТО»
	Итого за семестр	20		17	3	
3 курс 6 семестр						
1.	Легкая атлетика	27		24	3	Рекомендации по применению средств физической активности для своей группы здоровья. выбирать вид физической активности в соответствии со своей группой здоровья. Совершенствование технических навыков в избранных студентом для самореализации видах легкоатлетических упражнений: бег на дистанции 100 м, 400 м, 1500 м, 3,5,10 км; спортивная ходьба-10 км- участие в соревнованиях. Использование л/а тренировки в формировании ППФП(общая выносливость, скоростно-силовая тренировка…). Эстафетный бег. «Бег патрулей». Кроссовая тренировка, фартлек.
	зачет	1				
	Итого за семестр	28		24	3	
	Итого	133	2	110	17	

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа студентов

№	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ак.часы	Форма контроля
1.	Составление и систематическое выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики в числе от 15 до 34 форм	3	Консультация преподавателя, контроль результатов УФС в динамическом режиме
2.	Составление индивидуальных комплексов вводной и подготовительной части л/а тренировки, «разминки» и «заминки»;	3	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, Контроль результатов УФС в динамическом режиме.
3.	- Составление и выполнение комплексов упражнений тренирующей направленности в беге, спортивной ходьбе, фартлеке и др.в условиях по месту проживания:	3	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, Контроль результатов (показатели УФС) в динамическом режиме.
4.	- применение программ оздоровительной тренировки по К.Кеннет («Новая аэробика») – программа ходьбы, бега, прыжков со скакалкой и др.	3	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС.
5.	Ведение дневника самоконтроля с исследованием ЧСС(утро, вечер, в ходе тренировочного занятия);весо-ростового показателя», самооценки самочувствия(усталость, утомление…) Освоение методик самоконтроля физической работоспособности (стандарты, индексы, программы, функциональные пробы)	5	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля.

Для самостоятельной работы по дисциплине (модулю) обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

1. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): Учебное пособие / Врублевский Е.П., - 2-е изд., испр. и доп. - М.:Спорт, 2016. - 240 с. http://znanium.com/bookread2.php?book=914085
2. "Легкая атлетика": Энциклопедия / Орлов Р.В. - М.:Олимпия Пр., 2006. - 527 с. http://znanium.com/bookread2.php?book=914047
3. Легкая атлетика/ЗабелинаЛ.Г., НечунаеваЕ.Е. - Новосиб.: НГТУ, 2010. - 58 с. http://znanium.com/bookread2.php?book=549320

7.Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Процесс изучения элективной дисциплины «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА» направлен на формирование следующие компетенции, отраженных в паспорте формирования компетенции:

- *ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*

1 этап	2 этап	3 этап	4 этап	5 этап	6 этап	7 этап
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (1 семестр)	Физическая культура и спорт (2 семестр)	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (3 семестр)	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (4 семестр)	Физическая культура и спорт (5 семестр)	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (6 семестр)	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (7 семестр)
	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (2 семестр)			Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (5 семестр)		

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Шкалаоценивания	Компетенции	Планируемыерезультатыобучения	Критерииоцениваниярезультатовобучения			
			Оценка «незачтено» (0-54 баллов)	Оценка «зачтено» (55-69 баллов)	Оценка «зачтено» (70-84 балла)	Оценка «зачтено» (85-100 баллов)
1 этап						
Описание показателей и критериев оценивания компетенций	ОК-8	**Знать:** - технику безопасности и оказания первой медицинской помощи при травмах.	Не знает: - технику безопасности и оказания первой медицинской помощи при травмах.	Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок: - технику безопасности и оказания первой медицинской помощи при травмах.	Знает достаточно в базовом объеме: - технику безопасности и оказания первой медицинской помощи при травмах.	Демонстрирует высокий уровень знаний: - технику безопасности и оказания первой медицинской помощи при травмах.
		Уметь: - выполнять приемы защиты, самообороны, страховки, самостраховки..	Не умеет или демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки при: - выполнении приемов защиты, самообороны, страховки, самостраховки.	Демонстрирует частичные умения без грубых ошибок при: - выполнении приемов защиты, самообороны, страховки, самостраховки.	Умеет применять знания на практике в базовом объеме при: - выполнении приемов защиты, самообороны, страховки, самостраховки.	Демонстрирует высокий уровень умений при: - выполнении приемов защиты, самообороны, страховки, самостраховки.
		Владеть: - техникой безопасности при занятиях физической культурой; методами и средствами оказания первой медицинской помощи при травмах.	Не владеет или демонстрирует низкий уровень владения: -техникой безопасности при занятиях физической культурой; методами и средствами оказания первой медицинской помощи при травмах.	Демонстрирует частичные владения без грубых ошибок: - техникой безопасности при занятиях физической культурой; методами и средствами оказания первой медицинской помощи при травмах.	Владеет базовыми приемами: - техникой безопасности при занятиях физической культурой; методами и средствами оказания первой медицинской помощи при травмах.	Демонстрирует владения на высоком уровне: - техникой безопасности при занятиях физической культурой; методами и средствами оказания первой медицинской помощи при травмах.
3 этап						
критериев	ОК-8	**Знать:** - базовые принципы здорового образа жизни; принципы	Не знает: - базовые принципы здорового образа	Демонстрирует частичные знания без грубых	Знает достаточно в базовом объеме:	Демонстрирует высокий уровень знаний:

		рационального планирования распорядка дня.	жизни; принципы рационального планирования распорядка дня.	ошибок: - базовые принципы здорового образа жизни; принципы рационального планирования распорядка дня.	- базовые принципы здорового образа жизни; принципы рационального планирования распорядка дня.	- базовые принципы здорового образа жизни; принципы рационального планирования распорядка дня.
		Уметь: - использовать приемы повышения работоспособности.	Не умеет или демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки при: - использовании приемов повышения работоспособности.	Демонстрирует частичные умения без грубых ошибок при: - использовании приемов повышения работоспособности.	Умеет применять знания на практике в базовом объеме при: - использовании приемов повышения работоспособности.	Демонстрирует высокий уровень умений при: - использовании приемов повышения работоспособности.
		Владеть: - методами повышения работоспособности; физического самосовершенствования и самовоспитания.	Не владеет или демонстрирует низкий уровень владения: - методами повышения работоспособности; физического самосовершенствования и самовоспитания.	Демонстрирует частичные владения без грубых ошибок: - методами повышения работоспособности; физического самосовершенствования и самовоспитания.	Владеет базовыми приемами: - методами повышения работоспособности; физического самосовершенствования и самовоспитания.	Демонстрирует владения на высоком уровне: - методами повышения работоспособности; физического самосовершенствования и самовоспитания.
4 этап						
Описание показателей и критериев оценивания компетенций	ОК-8	**Знать:** - базовые принципы рационального планирования режима труда и отдыха.	Не знает: - базовые принципы рационального планирования режима труда и отдыха.	Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок: - базовые принципы рационального планирования режима труда и отдыха.	Знает достаточно в базовом объеме: - базовые принципы рационального планирования режима труда и отдыха.	Демонстрирует высокий уровень знаний: - базовые принципы рационального планирования режима труда и отдыха.
		Уметь: - использовать приемы рационального планирования режима труда и отдыха	Не умеет или демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки при: - использовании приемоврационального планирования режима труда и отдыха	Демонстрирует частичные умения без грубых ошибок при: - использовании приемоврационального планирования режима труда и отдыха	Умеет применять знания на практике в базовом объеме при: - использовании приемоврационального планирования режима труда и отдыха	Демонстрирует высокий уровень умений при: - использовании приемоврационального планирования режима труда и отдыха

		Владеть: - методами рационального планирования режима труда и отдыха.	Не владеет или демонстрирует низкий уровень владения: - методами рационального планирования режима труда и отдыха.	Демонстрирует частичные владения без грубых ошибок: - методами рационального планирования режима труда и отдыха.	Владеет базовыми приемами: - методами рационального планирования режима труда и отдыха.	Демонстрирует владения на высоком уровне: - методами рационального планирования режима труда и отдыха.
6 этап						
Описание показателей и критериев оценивания компетенций	ОК-8	**Знать:** - Углубленно рекомендации по применению средств физической активности для своей группы здоровья. Ознакомиться с содержанием средств физической активности друг групп здоровья	Не знает: - Углубленно рекомендации по применению средств физической активности для своей группы здоровья. Ознакомиться с содержанием средств физической активности друг групп здоровья	Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок: - Углубленно рекомендации по применению средств физической активности для своей группы здоровья. Ознакомиться с содержанием средств физической активности друг групп здоровья	Знает достаточно в базовом объеме: - Углубленно рекомендации по применению средств физической активности для своей группы здоровья. Ознакомиться с содержанием средств физической активности друг групп здоровья	Демонстрирует высокий уровень знаний: - Углубленно рекомендации по применению средств физической активности для своей группы здоровья. Ознакомиться с содержанием средств физической активности друг групп здоровья
		Уметь: - выбирать вид физической активности для достижения должного уровня физической подготовленности в соответствии со своей группой здоровья.	Не умеет или демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки при: - выборе вида физической активности для достижения должного уровня физической подготовленности в соответствии со своей группой здоровья.	Демонстрирует частичные умения без грубых ошибок при: - выборе вида физической активности для достижения должного уровня физической подготовленности в соответствии со своей группой здоровья.	Умеет применять знания на практике в базовом объеме при: - выборе вида физической активности для достижения должного уровня физической подготовленности в соответствии со своей группой здоровья.	Демонстрирует высокий уровень умений при: - выборе вида физической активности для достижения должного уровня физической подготовленности в соответствии со своей группой здоровья.
		Владеть: - Навыками определения форм и методов практических занятий для своей группы здоровья.	Не владеет или демонстрирует низкий уровень владения: - Навыками определения форм и методов практических занятий для своей группы здоровья.	Демонстрирует частичные владения без грубых ошибок: - Навыками определения форм и методов практических занятий для своей группы здоровья.	Владеет базовыми приемами: - Навыками определения форм и методов практических занятий для своей группы здоровья.	Демонстрирует владения на высоком уровне: - Навыками определения форм и методов практических занятий для своей группы здоровья.

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Зачет проводится в виде выполнения письменного задания по темам рефератов и сдачи контрольных нормативов:

Темы рефератов:

1. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
2. Организация оптимальной двигательной активности.
3. Организация рационального питания.
4. Внешняя среда. Воздействия природных, биологических, социальных факторов на организм, жизнедеятельность человека.
5. Гипокинезия и гиподинамия.
6. Влияние направленной физической тренировки в целях воспитания физических качеств и функциональных резервов.
7. Адаптация к нарушению биологических ритмов (при смене часовых поясов)
8. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий спортом, виды самоконтроля
9. Оценка функциональной подготовленности с применением функциональных проб(Штанге, Генчи , 12-ти мин. бег по К.Кеннету)
10. Оценка «тяжести» нагрузки по объективным показателям
11. Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом(открытые площадки, спортзалы, тренажёрные комплексы…)
12. Специальная физическая подготовка в профессиональной подготовке студента.
13. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе учёбы(в ритме дня, недели, месяца, семестра, учебного года)
14. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Профилактика осложнений после перенесённого заболевания.
15. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями, выбор средств физической активности с учётом имеющихся противопоказаний или медотвода от к-л физических нагрузок.
16. Методика применения психорегулирующих упражнений в повседневной жизни и профессиональной деятельности
17. Применение методов мышечной релаксации, дыхательной гимнастики для оптимизации состояния и снятия утомления
18. Физическая тренировка как единственная научно-обоснованная концепция управления развитием двигательного потенциала человека

и Формирования ресурсных функциональных возможностей организма.

Тест №1 (Контрольные нормативы) Контрольные нормативы (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Юноши

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)
1 Прыжки в длину с места (см)	220	195	180	меньше 180
2 Метание гранаты 700 гр. (м)	34	32	30	меньше 30
3 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	8	6	меньше 6
4 Челночный бег 3 х 10 м/с.	7,3	8,0	8,2	больше 8,2
5 Прыжки через скакалку за 1мин. (кол-во раз)	120	110	100	меньше 100
6 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	45	40	35	меньше 35
7 Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз)	7	5	3	меньше 3
8 Броски набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,0	7,0	6,0	меньше 6,0
9 На скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	13,5	14,0	14,5	больше 14,5
10 На скоростную выносливость 1000 м (мин./сек.)	3,40	3,50	4,10	больше 4,10
11 На общую выносливость – бег 3000 м (мин./сек.)	15,00	15,30	16,00	больше 16,00
12 Гимнастический	упражнения	упражнения	упражнения	упражнения

комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 спортивной аэробики	выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

Девушки

Вид задания	**Критерии оценки**			
	«5» (8 баллов)	**«4» (6 баллов)**	**«3» (4 балла)**	**«2» (2 балла)**
1 Прыжки в длину с места (см)	190	175	160	меньше 160
2 Метание гранаты 500 гр. (м)	20	18	16	меньше 16
3 Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	12	9	7	меньше 7
4 Прыжки через скакалку за 1мин. (кол-во раз)	130	120	110	меньше 110
6 Челночный бег 3х10 м/сек.	8,4	8,7	9,3	больше 9,3
7 Вис на перекладине, (сек).	25	20	15	меньше 15
8 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	меньше 30
9 Броски набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,0	меньше 6
10 На скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	16,5	16,7	17,0	больше 17,0
11 На скоростную выносливость 500 м (мин./сек.)	1,55	2,05	2,15	больше 2,15
12 На общую	10,50	11,10	11,30	больше 11,30

выносливость, бег 2000 м (мин./сек.)				
13. Экстензия спины(силовая выносливость мышц-разгибателей спины)	65	45	30	Меньше 30
13 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 ритмической гимнастики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

Полный комплект представлен в ФОММ.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков или опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

В ГИЭФПТ для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности используется балльно-рейтинговая система. Под балльно-рейтинговой системой понимается система количественной оценки качества освоения ОП ВО. При этом изучаемая дисциплина делится на ряд самостоятельных, логически завершенных разделов (модулей) для проведения по ним контрольных мероприятий.

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра. К достоинствам данного типа относится его систематичность, непосредственно коррелирующаяся с требованием постоянного и непрерывного мониторинга качества обучения, а также возможность балльно-рейтинговой оценки успеваемости обучающихся. К основным формам текущего контроля (текущей аттестации) можно отнести устный опрос, контрольные работы, промежуточная сдача контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация, как правило, осуществляется в конце семестра и может завершать изучение как отдельной дисциплины, так и ее раздела (разделов) /модуля (модулей). Промежуточная аттестация помогает

оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций. Достоинства: помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций. Основные формы: зачет и экзамен. Текущий контроль и промежуточная аттестация традиционно служат основным средством обеспечения в учебном процессе «обратной связи» между преподавателем и обучающимся, необходимой для стимулирования работы обучающихся и совершенствования методики преподавания учебных дисциплин.

По результатам промежуточной аттестации студенту засчитывается трудоемкость дисциплины в зачетных единицах, выставляется дифференцированная оценка в принятой вузе системе баллов, характеризующая качество освоения студентом знаний, умений и навыков по этой дисциплине.

	УРОВНИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ			
	Не освоил	Минимальный	Основной	Продвинутый
Баллы	0-54	55-69	70-84	85-100
Оценка	незачтено	зачтено		

Оценка **«зачтено»** (более 55 баллов) ставится, если обучающийся освоил программный материал всех разделов, знает отдельные детали, последователен в изложении программного материала, владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

Оценка **«незачтено»** (менее 55 баллов) ставится, если обучающийся не знает отдельных разделов программного материала, непоследователен в его изложении, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.изложении, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) нормативные правовые акты:

1. "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ) http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/

2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/

3. Областной закон Ленинградской области от 30.12.2009 N 118-оз (ред. от 27.07.2016) "О физической культуре и спорте в Ленинградской области" (принят ЗС ЛО 23.12.2009) http://ppt.ru/newstext.phtml?id=43335

б) основная литература:

4. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): Учебное пособие / Врублевский Е.П., - 2-е изд., испр. и доп. - М.:Спорт, 2016. - 240 с. http://znanium.com/bookread2.php?book=914085
5. "Легкая атлетика": Энциклопедия / Орлов Р.В. - М.:Олимпия Пр., 2006. - 527 с. http://znanium.com/bookread2.php?book=914047
6. Легкая атлетика/ЗабелинаЛ.Г., НечунаеваЕ.Е. - Новосиб.: НГТУ, 2010. - 58 с. http://znanium.com/bookread2.php?book=549320

в) дополнительная литература:

1. Легкая атлетика. Том 1: Энциклопедия / Зеличенок В.Б., Спичков В.Н., Штейнбах В.Л. - М.:Человек, 2012. - 708 с. http://znanium.com/bookread2.php?book=914087
2. Легкая атлетика. Том 2.: Энциклопедия / Зеличенок В.Б., Спичков В.Н., Штейнбах В.Л. - М.:Человек, 2013. - 832 с. http://znanium.com/bookread2.php?book=914090
3. Бегай. Прыгай. Метай. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике: Учебно-методическое пособие / Гнетова А.; Под ред. Балахничев В.В. - М.:Человек, 2013. - 316 с. http://znanium.com/bookread2.php?book=913388
4. Паташова Л.А. (ЛОИЭФ). Физическая культура: методико-практическая подготовка: учеб.пособие. Ч.1 / Л. А. Паташова; СПбГАСУ. - М.; СПб. : Изд-во АСВ, 1996. - 204 с. - Библиогр.: с.203.
5. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва :КноРус, 2016. — 311 с. https://www.book.ru/book/917866/view2
6. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2012. — 240 с. — Для бакалавров http://www.knorusmedia.ru/db_files/pdf/3416.pdf
7. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / И.С. Барчуков. — Москва : КноРус, 2017. — 304 с. — Для бакалавров. http://www.knorus.ru/upload/knorus_new/pdf/11745.pdf

8. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью : учебное пособие / О.Ю. Масалова. — Москва : КноРус, 2017. — 184 с. http://www.knorusmedia.ru/db_files/pdf/2624.pdf

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Сайты сети «Интернет»:

1. Сайт федерации легкой атлетики http://rusathletics.info/
2. Сайт ВФСК ГТО http://www.gto.ru/

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Самостоятельная подготовка обучающихся проводится для углубления и закрепления знаний, полученных на лекциях и других видах занятий, для выработки навыков самостоятельного применения новых, дополнительных знаний и подготовки к предстоящим учебным занятиям, зачету.

Важным условием успешного изучения дисциплины является посещение лекций. Под посещением подразумевается не форма пассивного присутствия, а активная работа по изучению нового материала. Подготовка к лекционным занятиям включает в себя анализ предлагаемых для изучения вопросов, изучение нормативных источников и учебной и научной литературы по рассматриваемым вопросам лекции. В процессе лекции обучающийся может задавать уточняющие вопросы, осуществить взаимосвязь нового материала с уже изученным, подготовить базу для эффективного использования полученных знаний, облегчить подготовку к практическому занятию. Эффективным способом фиксации лекционного материала является конспектирование, представляющее собой не только фиксацию важнейших моментов лекции, но и указание примеров для понимания того или иного теоретического материала.

При подготовке к практическому занятию необходимо использовать конспектированные материалы лекций, учебную и научную литературу. Подготовка ответов по выносимым на обсуждение вопросам практического занятия включает в себя не только прочтение материала, но и его анализ и критическую оценку.. Обучающемуся следует выявить малоизученные аспекты рассматриваемых вопросов, проявить инициативу при подготовке к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиями и зачету рекомендуется систематизировать полученные знания, что облегчит процесс их практического применения. Задачей практических занятий является выработка умения использовать теоретические знания, проявить наличие практических навыков.

Интерактивные формы проведения занятий по элективной спортивной дисциплине «Легкая атлетика» включают в себя следующие виды занятий:

- групповые дискуссии, применяются для обеспечения навыков командной работы и межличностной коммуникации и представляют собой оценочное средство, позволяющее включить обучающихся в процесс обсуждения представленной темы, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Кроме того, в ходе занятий проводятся круглые столы по заданным тематикам.

- ролевые игры, представляют собой моделирование ситуации, в которой участникам предлагается принять определенную позицию (роль) и затем выработать способ, который позволит привести эту ситуацию к наилучшему результату (игра). Ролевые игры наиболее эффективны как средство приобретения и совершенствования навыков непосредственного межличностного общения, командной работы, а также навыков принятия решений. Хотелось бы отметить высокую эффективность ролевых игр в контексте изменения установок участников образовательного процесса.

Оценочные и методические материалы по элективной дисциплине «Легкая атлетика» представлены в ФОММ.

Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины «Легкая атлетика»:

-выполнять требование прохождения медицинского осмотра в начале учебного года и «допуск» к практическим занятиям в случаях наличия пропущенных не в связи с болезнью занятий,

-систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, дополнить установленный учебной программой минимальный (не обеспечивающий физиологические потребности организма объём ДА в урочной форме) самостоятельными занятиями с целью оптимизации эффективности результатов (3-4 занятия в недельном ритме)

- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе; в составе сборных команд вуза по видам спорта.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения

Программное обеспечение:

1) Операционная система (Microsoft Windows *Проприетарная*);
2) Пакет офисных программ Microsoft Office *Проприетарная*);
3) Программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF Foxit Reader (*GNU Lesser General Public License*);
4) Программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG -4, DivX, RMVB, WMV (K-LiteCodecPack (*GNU Lesser General Public License*);
5) Web-браузер Mozilla Firefox (*GNU Lesser General Public License*);

Информационные справочные системы:

1) Автоматизированная информационная библиотечная система Marc21SQL;
2) Справочно-правовая система «Консультант Плюс»

12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Специализированные аудитории:	
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа № 2 (ул. Рощинская, 5)		1
2.	Технические средства обучения:	
компьютер с программным обеспечением ауд. № 2		1
экран настенный ауд.№ 2		1
мультимедийный проектор ауд.№ 2		1
3.	Специализированные аудитории:	
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации / компьютерный класс / помещение для самостоятельной работы № 41 (ул. Рощинская, 5)		1
4.	Технические средства обучения:	
компьютер с программным обеспечением ауд. №41		17
5.	Спортивный зал ул. Рощинская д.5:	

Тренажеры: 1. Эллиптический тренажер 2. Велотренажер 3. Скамья для пресса 4. Гири Гимнастический инвентарь: 1. Скакалки 2. Степ-платформы 3. Коврики 4. Обручи 5. Шведские стенки 6. Турники 7. Гимнастические скамейки 8. Гимнастические маты Игровой инвентарь: 1. Столы для настольного тенниса 2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса 3. Ракетки, воланы для бадминтона 5. Мячи футбольные 6. Мячи волейбольные 7. Волейбольная сетка, стойки 8. Мячи баскетбольные 9. Кольца баскетбольные стационарные 10. Насосы Легкоатлетический инвентарь: 1. Разноуровневые барьеры 3. Разметочные фишки 4. Секундомер	1
6. Спортивный комплекс:	
1. Большой игровой зал 2. Малый гимнастический зал 3. Малый зал для борьбы 4. Тренажерный зал Тренажеры: 1. Эллиптический тренажер 2. Велотренажер 3. Скамья для пресса 4. Многофункциональная силовая рама 5. Машина Смита 6. Гиперэкстензия 7. Скамья Скотта 8. Подставка для штанги 9. Штанга 10. Изогнутая штанга 11. Олимпийский гриф 12. Диски для штанги, обрезиненные 13. Гири 14. Силовая скамья Гимнастический инвентарь: 1. Гантели 2. Скакалки 3. Степ-платформы	1

4. Коврики 5. Обручи 6. Шведские стенки 7. Турники 8. Гимнастические скамейки 9. Гимнастические маты 10. Станок для хореографии Игровой инвентарь: 1. Столы для настольного тенниса 2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса 3. Ракетки, воланы для бадминтона 4. Футбольные ворота (малые и большие) 5. Мячи футбольные (универсальные и футзал) 6. Мячи волейбольные 7. Волейбольная сетка, стойки, антенны 8. Мячи баскетбольные 9. Кольца баскетбольные стационарные 10. Насосы 11. Шахматы 12. Шашки Легкоатлетический инвентарь: 1. Разноуровневые барьеры 2. Координационная лесенка 3. Разметочные фишки 4. Секундомер	
7.	Стадион:
Оборудован специальным спортивным покрытием размещены специализированные площадки с мячеулавливателямидля спортигр: баскетбол (1 ед.),, волейбол (1 ед.),мини-футбол(2 ед.); тренажёрный комплекс с защитой от дождя и снега, площадка для подготовки и сдачи нормативов ВФСК ГТО; секторы для прыжков в длину; круговая 3-х полосная беговая дорожка; специализированный объект: «Полоса препятствий»; трибуны для зрителей	1

Пронумеровано и
прошито 25 листов

Зав. УМО _____ М.Г. Ковязина

Учебно-методический отдел