



Основная профессиональная образовательная программа  
06.03.01 Биология  
(Биохимия и физиология)

---

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**

**ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**Кафедра физической культуры и БЖД**

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

\_\_\_\_\_ Е.А. Борисова  
(подпись)

«29» августа 2025 г.

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

|  |                       |
|--|-----------------------|
| Уровень высшего образования:                           | бакалавриат           |
| Квалификация выпускника:                               | бакалавр              |
| Направление подготовки:                                | 06.03.01 Биология     |
| Направленность (профиль)<br>образовательной программы: | Биохимия и физиология |

Иваново



Основная профессиональная образовательная программа  
06.03.01 Биология  
(Биохимия и физиология)

---

### 1. Цели освоения дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### 2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в часть формируемая участниками образовательных отношений образовательной программы.

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

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

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

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

#### **Уметь:**

- дифференцированно управлять движениями, координировать их в разных сочетаниях;
- рационально использовать силы при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, и др.), при преодолении препятствий, в метаниях, в поднимании и переноске тяжестей.

#### **Иметь:**

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

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

#### **3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина**

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

##### **а) универсальные (УК):**

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

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

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

Иметь навыки: средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

### 4. Объем и содержание дисциплины



Основная профессиональная образовательная программа  
06.03.01 Биология  
(Биохимия и физиология)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

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

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

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

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

| № п/п | Разделы (темы) дисциплины   | Семестр | Виды занятий, их объем (в ак. часах, по очной/заочной форме обучения) |                           | Формы текущего контроля успеваемости (по очной/заочной форме обучения) |
|-------|---|---------|---|---------------------------|--|
|       |   |         | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Формы промежуточной аттестации   |
| 1     | Тема 1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике низкого старта при беге на короткие дистанции.                  | 1       |   | 6                         | Сдача тестов (контрольных нормативов).                                 |
| 2     | Тема 2. Совершенствование техники низкого старта. Обучение технике стартового разбега при беге на короткие дистанции.   | 1       |   | 6                         | Сдача тестов (контрольных нормативов).                                 |
| 3     | Тема 3. Совершенствование техники низкого старта, стартового разбега при беге на короткие дистанции. Обучение технике бега по дистанции при беге на короткие дистанции. | 1       |   | 6                         | Сдача тестов (контрольных нормативов).                                 |
| 4     | Тема 5. Совершенствование техники низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции и финиширования по отдельности и в целом при беге на короткие дистанции.        | 1       |   | 6                         | Сдача тестов (контрольных нормативов).                                 |
| 5     | Тема 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции в целом. Обучение особенностям техники бега на различных спринтерских дистанциях: бег на 100 и 200 м.      | 1       |   | 6                         | Сдача тестов (контрольных нормативов).                                 |
| 6     | Тема 7. Совершенствование   | 1       |   | 6                         | Сдача тестов (контрольных  |



Основная профессиональная образовательная программа  
06.03.01 Биология  
(Биохимия и физиология)

|                 |   |   |  |     |  |
|-----------------|---|---|--|-----|--|
|                 | особенностей техники бега на 100 и 200 м. Обучение особенностям техники бега на 400 м.  |   |  |     | нормативов).                           |
| 7               | Тема 8. Совершенствование особенностей техники бега на 100, 200 и 400 м. Развитие скоростной выносливости.  | 1 |  | 8   | Сдача тестов (контрольных нормативов). |
| 8               | Тема 9. Обучение технике эстафетного бега на короткие дистанции: передача эстафетной палочки. Развитие скоростной выносливости.   | 2 |  | 8   | Сдача тестов (контрольных нормативов). |
| 9               | Тема 9. Обучение технике эстафетного бега на короткие дистанции: передача эстафетной палочки. Развитие скоростной выносливости.   | 2 |  | 8   | Сдача тестов (контрольных нормативов). |
| 10              | Тема 10. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки при беге на короткие дистанции. Обучение технике старта бегуна, принимающего эстафету.                                     | 2 |  | 8   | Сдача тестов (контрольных нормативов). |
| 11              | Тема 11. Совершенствование техники эстафетного бега на короткие дистанции в целом. Развитие скоростной выносливости.  | 2 |  | 8   | Сдача тестов (контрольных нормативов). |
| 12              | Тема 12. Совершенствование техники эстафетного бега на короткие дистанции. Обучение технике старта и стартового ускорения при беге на средние дистанции.                                  | 2 |  | 8   | Сдача тестов (контрольных нормативов). |
| 13              | Тема 13. Совершенствование техники старта и стартового разбега при беге по пересеченной местности. Обучение технике бега в гору и под гору при беге по пересеченной местности. СФП и ОФП. | 2 |  | 8   | Сдача тестов (контрольных нормативов). |
| 14              | Тема 14. Сдача практических нормативов по общефизической подготовке (ОФП)   | 2 |  | 8   | Сдача тестов (контрольных нормативов). |
| Итого за 1 курс |   |   |  | 100 | Зачет                                  |
| 1               | Тема 1. Проведение инструктажа по технике   | 3 |  | 8   | Сдача тестов (контрольных нормативов). |



Основная профессиональная образовательная программа  
06.03.01 Биология  
(Биохимия и физиология)

|    |   |   |  |    |  |
|----|---|---|--|----|--|
|    | безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. ОФП и СФП.   |   |  |    |  |
| 2  | Тема 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции. ОФП и СФП.   | 3 |  | 8  | Сдача тестов (контрольных нормативов). |
| 3  | Тема 3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции – кроссовая подготовка. ОФП.  | 3 |  | 8  | Сдача тестов (контрольных нормативов). |
| 4  | Тема 4. Совершенствование техники спортивной ходьбы. ОФП и СФП.   | 3 |  | 8  | Сдача тестов (контрольных нормативов). |
| 5  | Тема 5. Совершенствование техники старта и стартового разбега, преодоление препятствий при беге по пересеченной местности. ОФП.   | 3 |  | 10 | Сдача тестов (контрольных нормативов). |
| 6  | Тема 6. Совершенствование техники старта и стартового ускорения при беге на средние дистанции. Обучение технике бега по дистанции при беге на средние дистанции с высокого старта.                          | 3 |  | 12 | Сдача тестов (контрольных нормативов). |
| 7  | Тема 7. Совершенствование техники бега в гору и под гору при беге по пересеченной местности. Обучение технике бега по прямой дороге и преодоление препятствий при беге по пересеченной местности. СФП и ОФП | 4 |  | 12 | Сдача тестов (контрольных нормативов). |
| 8  | Тема 8. Совершенствование техники преодоления препятствия при беге по пересеченной местности. Обучение технике финиширования. СФП и ОФП.  | 4 |  | 12 | Сдача тестов (контрольных нормативов). |
| 9  | Тема 9. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. СФП и ОФП.  | 4 |  | 12 | Сдача тестов (контрольных нормативов). |
| 10 | Тема 10. Обучение технике отталкивания при прыжке в длину с места. СФП и ОФП.   | 4 |  | 12 | Сдача тестов (контрольных нормативов). |
| 11 | Тема 11. Совершенствование техники отталкивания при   | 4 |  | 12 | Сдача тестов (контрольных нормативов). |



Основная профессиональная образовательная программа  
06.03.01 Биология  
(Биохимия и физиология)

|                      |   |   |  |     |  |
|----------------------|---|---|--|-----|--|
|                      | прыжке в длину с места. Обучение технике полета и приземления при прыжке в длину с места.   |   |  |     |  |
| 12                   | Тема 12. Сдача практических нормативов по общефизической подготовке.  | 4 |  | 10  | Сдача тестов (контрольных нормативов). |
| Итого за 2 курс      |   |   |  | 124 | зачет                                  |
| 1                    | Тема 1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. ОФП и СФП. | 5 |  | 12  | Сдача тестов (контрольных нормативов). |
| 2                    | Тема 2. Совершенствование техники эстафетного бега на короткие дистанции. ОФП и СФП.  | 5 |  | 16  | Сдача тестов (контрольных нормативов). |
| 3                    | Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции. ОФП и СФП.   | 5 |  | 16  | Сдача тестов (контрольных нормативов). |
| 4                    | Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции – кроссовая подготовка.   | 5 |  | 16  | Сдача тестов (контрольных нормативов). |
| 5                    | Тема 5. Совершенствование техники спортивной ходьбы. ОФП и СФП.   | 6 |  | 14  | Сдача тестов (контрольных нормативов). |
| 6                    | Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОФП и СФП.  | 6 |  | 14  | Сдача тестов (контрольных нормативов). |
| 7                    | Тема 7. Проведение инструктажа по технике безопасности при метании гранаты. Совершенствование техники метания гранаты. СФП и ОФП.                       | 6 |  | 14  | Сдача тестов (контрольных нормативов). |
| 8                    | Тема 8. Сдача практических нормативов по общефизической подготовке.   | 6 |  | 14  | Сдача тестов (контрольных нормативов). |
| Итого за 3 курс      |   | 5 |  | 116 | Зачет                                  |
| Итого по дисциплине: |   |   |  | 328 | Зачет                                  |



#### **4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам) ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Бег по дистанции. Техника бега по дистанции.

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

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

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

Финиширование. Техника финиширования. Финишный бросок.

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

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

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

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





Основная профессиональная образовательная программа  
06.03.01 Биология  
(Биохимия и физиология)

---

Особенности техники бега на 100 и 200 м.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Многоразовое выполнение старта и стартового разбега по мере усвоения.

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

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

Сдача практических нормативов по общефизической подготовке (ОФП).





Основная профессиональная образовательная программа  
06.03.01 Биология  
(Биохимия и физиология)

---

### **5. Образовательные технологии**

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

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

### **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Дисциплина предполагает объём самостоятельной работы, которая включает самостоятельное изучение теоретического материала, учебной литературы, обучающих Интернет-ресурсов.

Во время выполнения заданий студент может консультироваться с преподавателем, определять наиболее эффективные методы решения поставленных задач. Если какая-то часть задания остается невыполненной, студент может продолжить её выполнение во время внеаудиторной самостоятельной работы.

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

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

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

7.3. Текущий контроль знаний студентов может иметь следующие виды:

- проведение контрольных тестов;

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

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

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

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

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

7.8. Данные текущего контроля должны использоваться учебными офисами, кафедрой и преподавателями для обеспечения ритмичности учебной работы студентов, привития им умения



Основная профессиональная образовательная программа  
06.03.01 Биология  
(Биохимия и физиология)

четко организовывать свой труд, своевременного выявления отстающих и оказания им содействия в изучении учебного материала, для организации индивидуальных занятий.

7.9 Оценки составляющих компонентов рубежного контроля вносятся преподавателями в учебные журналы по завершению изучения каждого модуля.

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

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

### Критерии и шкала оценки

**оценка «зачтено»** - студент посетил более 80 % занятий и сдавший все нормативы, указанные в таблице.

**оценка «не зачтено»** - студент посетил менее 80 % занятий и сдавший не все нормативы, указанные в таблице.



Основная профессиональная образовательная программа  
06.03.01 Биология  
(Биохимия и физиология)

---

**8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**Основная учебная литература**

1. Физическая культура: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>. – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.
2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-03366-2. – Текст : электронный.

**Дополнительная учебная учебно-методическая литература**

1. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) / Е.П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2016. – 241 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995> (дата обращения: 03.10.2025). – ISBN 978-5-9907240-3-7. – Текст : электронный.
2. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика : [16+] / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. – Новосибирск : НГТУ, 2010. – 59 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993>. – ISBN 978-5-7782-1448-4. – Текст : электронный.
3. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. – Красноярск : СФУ, 2016. – 148 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7638-3400-0. – Текст : электронный.
4. Физическая культура. Основы легкой атлетики: методические рекомендации для студентов университета / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— Иваново : ИвГУ, 2013. — 83 с. : ил. Режим доступа: в локальной сети вуза. — URL: [http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/doroshenko\\_2013.htm](http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/doroshenko_2013.htm). – Текст : электронный.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет»  
<https://uni.ivanovo.ac.ru>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и интернет-браузер Microsoft Edge.

**9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

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



Основная профессиональная образовательная программа  
06.03.01 Биология  
(Биохимия и физиология)

---

**Спортивно-тренировочная база университета:**

- |   |                    |
|---|--------------------|
| 1. Зал спортивных игр 24 x 46 метров                    | учебный корпус № 6 |
| 2. Гимнастический зал 15 x 24 метра                     | учебный корпус № 6 |
| 3. Тренажерный зал 10 x 20 метров                       | учебный корпус № 1 |
| 4. Тренажерный зал 5 x 15 метров                        | учебный корпус № 1 |
| 5. Учебная трасса в лесном массиве парка им. Степанова. |                    |

**Спортивный инвентарь и оборудования**

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

**Авторы рабочей программы дисциплины:**

Заведующий кафедрой физической культуры, к.п.н., доцент Соколов Е.Е., доцент кафедры физической культуры, доцент кафедры физической культуры, к.п.н., доцент Бородулина О.В.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры  
«28» августа 2025 г., протокол № 1

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_ Е.А. Борисова

(подпись)