



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Отечественная филология)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

**ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности "СТВИВС"

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

\_\_\_\_\_  
(подпись) О.А.Павловская

. «29»августа 2024 г.

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

|                                                        |                         |
|--------------------------------------------------------|-------------------------|
| Уровень высшего образования:                           | бакалавриат             |
| Квалификация выпускника:                               | бакалавр                |
| Направление подготовки:                                | 45.03.01. Филология     |
| Направленность (профиль)<br>образовательной программы: | Отечественная филология |

Иваново



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Отечественная филология)

---

---

### 1. Цели освоения дисциплины

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

### 2. Место дисциплины в структуре ОП

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

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

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

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

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

#### **Уметь:**

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

#### **Иметь:**

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

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

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

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

##### а) универсальные (УК):

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:** роль и значение физической культуры в развитии личности и подготовке к жизни и профессиональной деятельности; средства и методы физической культуры и спорта

**Уметь:** реализовывать духовные, физические качества в различных сферах жизнедеятельности человека; использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; составлять и проводить комплексы УГГ, гимнастики до занятий, физкультминутку, комплексы ОРУ и упражнений для развития отдельных мышечных групп и физических качеств.

**Иметь навыки:** мотивационно - ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания, регулярных занятий физическими упражнениями; владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Отечественная филология)

#### 4. Объем и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

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

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

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

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

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



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Отечественная филология)

|                  |                                                                                                                                                                                           |   |  |    |                                                                    |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|----|--------------------------------------------------------------------|
| 6                | Тема 7. Совершенствование особенностей техники бега на 100 и 200 м. Обучение особенностям техники бега на 400 м.                                                                          | 1 |  | 4  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 7                | Тема 8. Совершенствование особенностей техники бега на 100, 200 и 400 м. Развитие скоростной выносливости.                                                                                | 1 |  | 4  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 8                | Тема 9. Обучение технике эстафетного бега на короткие дистанции: передача эстафетной палочки. Развитие скоростной выносливости.                                                           | 1 |  | 4  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 9                | Тема 9. Обучение технике эстафетного бега на короткие дистанции: передача эстафетной палочки. Развитие скоростной выносливости.                                                           | 1 |  | 4  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 10               | Тема 10. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки при беге на короткие дистанции. Обучение технике старта бегуна, принимающего эстафету.                                     | 1 |  | 4  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 11               | Тема 11. Совершенствование техники эстафетного бега на короткие дистанции в целом. Развитие скоростной выносливости.                                                                      | 1 |  | 4  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 12               | Тема 12. Совершенствование техники эстафетного бега на короткие дистанции. Обучение технике старта и стартового ускорения при беге на средние дистанции.                                  | 1 |  | 4  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 13               | Тема 13. Совершенствование техники старта и стартового разбега при беге по пересеченной местности. Обучение технике бега в гору и под гору при беге по пересеченной местности. СФП и ОФП. | 1 |  | 6  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 14               | Тема 14. Сдача практических нормативов по общефизической подготовке (ОФП)                                                                                                                 | 1 |  | 8  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| Итого за семестр |                                                                                                                                                                                           |   |  | 64 | Зачет                                                              |
| 1                | Тема 1. Проведение инструктажа по технике                                                                                                                                                 | 2 |  | 4  | Сдача тестов (контрольных нормативов).                             |



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Отечественная филология)

|                  |                                                                                                                                                                                   |   |  |    |                                                                    |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|----|--------------------------------------------------------------------|
|                  | безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости. ОФП и СФП.                                   |   |  |    | Смотри таблицу рейтинга.                                           |
| 2                | Тема 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие специальной выносливости.                                                                                   | 2 |  | 4  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 3                | Тема 3. Обучение технике бега на длинные дистанции. Развитие специальной выносливости.                                                                                            | 2 |  | 4  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| 4                | Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции – кроссовая подготовка. ОФП.                                                                                          | 2 |  | 4  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 5                | Тема 5. Обучение особенностям техники бега на сверхдлинные дистанции.                                                                                                             | 2 |  | 4  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 6                | Тема 6. Обучение технике движений ног при спортивной ходьбе. Специальная физическая подготовка (СФП).                                                                             | 2 |  | 4  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 7                | Тема 7. Совершенствование техники движений ног при спортивной ходьбе. Обучение технике движения таза при спортивной ходьбе.                                                       | 2 |  | 2  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 8                | Тема 8. Совершенствование техники движений таза при спортивной ходьбе. Обучение технике движениям рук и плеч при спортивной ходьбе.                                               | 2 |  | 2  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 9                | Тема 11. Совершенствование техники бега по дистанции при беге на средние дистанции. Обучение технике работы ног и рук при беге на средние дистанции. Развитие общей выносливости. | 2 |  | 2  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| 10               | Тема 12. Сдача практических нормативов по общефизической подготовке (ОФП)                                                                                                         | 2 |  | 2  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| Итого за семестр |                                                                                                                                                                                   |   |  | 34 | Зачет                                                              |
| 1                | Тема 1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.                                                                                            | 3 |  | 4  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Отечественная филология)

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



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Отечественная филология)

|                  |                                                                                                                                                        |   |  |    |                                                                    |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|----|--------------------------------------------------------------------|
|                  | длину с места.                                                                                                                                         |   |  |    |                                                                    |
| 12               | Тема 12. Сдача практических нормативов по общефизической подготовке.                                                                                   | 3 |  | 8  |                                                                    |
| Итого за семестр |                                                                                                                                                        |   |  | 64 | 4                                                                  |
| 1                | Тема 1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на средние дистанции. ОФП и СФП. | 4 |  | 6  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 2                | Тема 2. Совершенствование техники прыжка в длину с места. СФП и ОФП.                                                                                   | 4 |  | 6  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 3                | Тема 3. Проведение инструктажа по технике безопасности при метании гранаты. Обучение и совершенствование техники метания гранаты. СФП и ОФП.           | 4 |  | 6  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| 4                | Тема 4. Проведение инструктажа по технике безопасности при метании гранаты. Совершенствование техники метания гранаты. СФП и ОФП.                      | 4 |  | 6  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 5                | Тема 5. Проведение инструктажа по технике безопасности при метании гранаты. Сдача практического норматива по метанию гранаты. ОФП.                     | 4 |  | 4  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 6                | Тема 6. Сдача практического норматива по прыжкам в длину с места. СФП и ОФП.                                                                           | 4 |  | 6  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 7                | Тема 7. Совершенствование техники работы ног и рук при беге на средние дистанции. Обучение технике финиша и остановки после бега на средние дистанции. | 4 |  | 6  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 8                | Тема 8. Совершенствование техники бега на средние дистанции в целом. Развитие выносливости.                                                            | 4 |  | 6  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 9                | Тема 9. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Сдача практического норматива: бег                                                       | 4 |  | 6  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Отечественная филология)

|                  |                                                                                                                                                         |   |  |    |                                                                    |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|----|--------------------------------------------------------------------|
|                  | на 100 м.                                                                                                                                               |   |  |    |                                                                    |
| 10               | Тема 10. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача практических нормативов: бег на 1000 м. (дев.), бег на 2000 м. (юноши).             | 4 |  | 6  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 11               | Тема 11. Сдача практических нормативов по общефизической подготовке.                                                                                    | 4 |  | 6  |                                                                    |
| Итого за семестр |                                                                                                                                                         |   |  | 64 | 4                                                                  |
| 1                | Тема 1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. ОФП и СФП. | 5 |  | 10 | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 2                | Тема 2. Совершенствование техники эстафетного бега на короткие дистанции. ОФП и СФП.                                                                    | 5 |  | 8  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| 3                | Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции. ОФП и СФП.                                                                                 | 5 |  | 10 | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| 4                | Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции – кроссовая подготовка.                                                                     | 5 |  | 10 | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 5                | Тема 5. Совершенствование техники спортивной ходьбы. ОФП и СФП.                                                                                         | 5 |  | 8  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 6                | Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОФП и СФП.                                                                                    | 5 |  | 8  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 7                | Тема 7. Проведение инструктажа по технике безопасности при метании гранаты. Совершенствование техники метания гранаты. СФП и ОФП.                       | 5 |  | 8  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 8                | Тема 8. Сдача практических нормативов по общефизической подготовке.                                                                                     | 5 |  | 8  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| Итого за семестр |                                                                                                                                                         |   |  | 64 | Зачет                                                              |
| 1                | Тема 1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.            | 6 |  | 4  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Отечественная филология)

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

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

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

**1 семестр**

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

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

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

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

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

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

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



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Отечественная филология)

---

**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.

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.**



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Отечественная филология)

---

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).

**2 семестр**

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

Особенности организации занятий. Правила по технике безопасности.

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

Многоразовое пробегание коротких отрезков.

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

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

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

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

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



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Отечественная филология)

---

Кроссовая подготовка.

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

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

**Тема 5. Обучение особенностям техники бега на сверхдлинные дистанции.**

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

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

Непрерывный контакт с землей. Движения ног.  
Имитация движений ног на месте и в движении.

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

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

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

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

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

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

Выполнение различных специальных и общеразвивающих упражнений.

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

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

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

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

Многократное повторение старта и стартового ускорения при беге на средние дистанции. Работа ног и рук при беге на средние дистанции.

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

Сдача практических нормативов по общефизической подготовке (ОФП).



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Отечественная филология)

---

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

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

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

Многоразовое пробегание коротких отрезков.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Отечественная филология)

---

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

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

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

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

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

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

**Тема 12. Сдача практических нормативов по общефизической подготовке.**

Сдача практических нормативов по общефизической подготовке.

**4 семестр**

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

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

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

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

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

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

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

Особенности организации занятий. Правила по технике безопасности при метании гранаты. Исходное положение. Хват гранаты. Разбег предварительный и заключительный. Способ несения гранаты. Отведение руки с гранатой назад. Скрестные шаги и замах.

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

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

Особенности организации занятий. Правила по технике безопасности при метании гранаты. Исходное положение. Хват гранаты. Разбег предварительный и заключительный. Способ несения гранаты. Отведение руки с гранатой назад. Скрестные шаги и замах.

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

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



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Отечественная филология)

---

Особенности организации занятий. Правила по технике безопасности при метании гранаты.  
Выполнение практического норматива.

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

**Тема 7. Совершенствование техники работы ног и рук при беге на средние дистанции.**  
**Обучение технике финиша и остановки после бега на средние дистанции.**  
Работа ног и рук при беге на средние дистанции.  
Финишное ускорение. Переход на ходьбу.

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

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

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

**Тема 10. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача практических нормативов: бег на 1000 м. (дев.), бег на 2000 м. (юноши).**  
Пробегание дистанций 800 и 1000 м. в разминочном темпе.  
Сдача практических нормативов: бег на 1000 м. (дев.), бег на 2000 м. (юноши).

**Тема 11. Сдача практических нормативов по общефизической подготовке.**  
Сдача практических нормативов по общефизической подготовке.

### 5 семестр

**Тема 1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. ОФП и СФП.**  
Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.  
Многоразовое выполнение элементов техники бега на короткие дистанции. Пробегание коротких отрезков дистанции (20,30,40,50м.) и дистанции 100 м. без учета времени.  
Выполнение различных специальных и общеразвивающих упражнений для совершенствования техники бега на короткие дистанции.

**Тема 2. Совершенствование техники эстафетного бега на короткие дистанции. ОФП и СФП.**  
Многоразовое выполнение элементов техники эстафетного бега на короткие дистанции. Пробегание коротких отрезков дистанции (20,30,40,50м.) и дистанции 200 м. с элементами передачи эстафетной палочки без учета времени.  
Выполнение различных специальных и общеразвивающих упражнений для совершенствования техники эстафетного бега на короткие дистанции.

**Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции. ОФП и СФП.**  
Многоразовое выполнение элементов техники бега на средние дистанции. Пробегание дистанции 1000 м. (дев.) и 2000 м. (юноши) без учета времени.



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Отечественная филология)

---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Многоразовое выполнение элементов техники метания гранаты. Практическое выполнение метания.

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

**Тема 8. Сдача практических нормативов по общефизической подготовке.**

Сдача практических нормативов по общефизической подготовке.

**6 семестр**

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

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

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

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

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

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

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

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



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Отечественная филология)

---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Многоразовое выполнение элементов техники метания гранаты. Практическое выполнение метания.

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

**Тема 8. Сдача практических нормативов по общефизической подготовке.**

Сдача практических нормативов по общефизической подготовке

## **5. Образовательные технологии**

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

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

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

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



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Отечественная филология)

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 рейтинговой системы организации и контроля учебного процесса.

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

7.3. Текущий контроль знаний студентов может иметь следующие виды:

- проведение контрольных тестов;

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

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

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

Модуль студенту считается 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 деканатом, кафедрой и преподавателями для обеспечения ритмичности учебной работы студентов, привития им умения четко организовывать свой труд, своевременного выявления отстающих и оказания им содействия в изучении учебного материала, для организации индивидуальных занятий.

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

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

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

| <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                                                        | 1. Прыжок в длину с места                                                                                                                           |



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Отечественная филология)

|                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (промежуточный контроль)<br><b>Модуль 2</b><br>15 ноября                        | 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                                                                                                                                            |

| <b>Практика</b>                                                                                                                                                                                      |                                     |                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------|
| на каждом этапе рейтинга<br>(модуля) учитывается все<br>нормативы                                                                                                                                    | результат ниже среднего<br>уровня.  | 10<br>баллов         |
|                                                                                                                                                                                                      | результат среднего уровня<br>и выше | 20<br>баллов         |
| <b>Посещение занятий</b>                                                                                                                                                                             |                                     |                      |
| на каждом этапе рейтинга (модуля)                                                                                                                                                                    | 50%                                 | 10<br>баллов         |
|                                                                                                                                                                                                      | Свыше 70%                           | 20<br>баллов         |
| <b>Бонусы кафедры</b>                                                                                                                                                                                |                                     | до 20<br>баллов      |
| Начисление баллов рейтинга для студентов - <b>сборных команд</b> университета на каждом этапе рейтинга – модуля (посещение занятий и участие в соревнованиях) по представлению тренера-преподавателя |                                     | До 30<br>баллов      |
| <b>Итого за семестр</b>                                                                                                                                                                              |                                     | <b>100</b><br>баллов |

**Критерии и шкала оценки**

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

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



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Отечественная филология)

---

---

**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> (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.
2. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити-Дана, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573> (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-01157-8. – 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: 01.11.2019). – 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> (дата обращения: 01.11.2019). – 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> (дата обращения: 01.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7638-3400-0. – Текст : электронный.
4. Физическая культура. Основы легкой атлетики [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студентов университета / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] . — Электрон. текстовые дан. (1 файл: 977 Кб) . — Иваново : ИвГУ, 2013 .— 83 с : ил . —[http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/doroshenko\\_2013.htm](http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/doroshenko_2013.htm)

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

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

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [www.biblioclub.ru](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  
45.03.01 Филология  
(Отечественная филология)

---

---

**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. Спортивный зал 20 x 40 метров                        | корпус № 9         |
| 4. Тренажерный зал 10 x 20 метров                       | учебный корпус № 1 |
| 5. Тренажерный зал 5 x 15 метров                        | учебный корпус № 1 |
| 6. Тренажерный зал 6 x 12 метров                        | общежитие №4       |
| 7. Три спортивных зала 6 x 10 метров                    | общежитие № 1      |
| 8. Учебная трасса в лесном массиве парка им. Степанова. |                    |

**Спортивный инвентарь и оборудования**

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

**Авторы рабочей программы дисциплины:**

Заведующий кафедрой физической культуры, к.п.н., доцент Соколов Е.Е., доцент кафедры физической культуры, старший преподаватель кафедры физической культуры Сафонова Е.Б., доцент кафедры физической культуры, мастер спорта РФ Кумирова К.А.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры

«\_31\_» \_\_\_\_\_ августа \_\_\_\_\_ 2023\_ г., протокол № \_1\_

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № \_1\_ от «\_29\_» августа \_\_\_\_\_ 2024\_ г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_ Павловская О.А.

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № \_1\_ от «\_28\_» августа \_\_\_\_\_ 2025\_ г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_ Павловская О.А.

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № \_1\_ от «\_28\_» августа \_\_\_\_\_ 2026\_ г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_ Павловская О.А.



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Отечественная филология)

---