Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физической культуры и БЖД

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП
_____ Тимофеев М.Ю.
(подпись)
«28» августа 2025 г.

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

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	46.03.01 История
Направленность (профиль) образовательной программы:	Культурно-историческое проектирование

Иваново

1. Цели освоения дисциплины

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

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в 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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

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

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

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

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

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Семестр	Виды занятий, их объем (в ак.часах, по очной/заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по очной/заочной форме обучения) Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	
1	Тема 1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике низкого старта при беге на короткие дистанции.	1		8	Сдача тестов (контрольных нормативов).
2	Тема 2.Совершенствование техники низкого старта. Обучение технике стартового разбега при беге на короткие дистанции.	1		8	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		8	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		8	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		8	Сдача тестов (контрольных нормативов).
6	Тема 7. Совершенствование особенностей техники бега на	1		8	Сдача тестов (контрольных нормативов).

	100 и 200 м. Обучение особенностям техники бега на 400 м.				
7	Тема 8. Совершенствование особенностей техники бега на 100, 200 и 400 м. Развитие скоростной выносливости.	1		6	Сдача тестов (контрольных нормативов).
8	Тема 9. Обучение технике эстафетного бега на короткие дистанции: передача эстафетной палочки. Развитие скоростной выносливости.	2		6	Сдача тестов (контрольных нормативов).
9	Тема 9. Обучение технике эстафетного бега на короткие дистанции: передача эстафетной палочки. Развитие скоростной выносливости.	2		6	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		6	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		4	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		4	Сдача тестов (контрольных нормативов).
14	Тема 14. Сдача практических нормативов по общефизической подготовке (ОФП)	2		4	Сдача тестов (контрольных нормативов).
Итого за 1 курс				92	Зачет
1	Тема 1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по	3		8	Сдача тестов (контрольных нормативов).

	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		8	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		10	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 прыжке в длину с места.	4		12	Сдача тестов (контрольных нормативов).

	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				120	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		14	Сдача тестов (контрольных нормативов).
3	Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции. ОФП и СФП.	5		14	Сдача тестов (контрольных нормативов).
4	Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции – кроссовая подготовка.	5		14	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		16	Сдача тестов (контрольных нормативов).
7	Тема 7. Проведение инструктажа по технике безопасности при метании гранаты. Совершенствование техники метания гранаты. СФП и ОФП.	6		16	Сдача тестов (контрольных нормативов).
8	Тема 8. Сдача практических нормативов по общефизической подготовке.	6		16	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.

Особенности техники бега на 100 и 200 м.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Сдача практических нормативов по общефизической подготовке (ОФП).

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

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

7.8. Данные текущего контроля должны использоваться учебными офисами, 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 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».

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

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.

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: 03.10.2025). – 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 (дата обращения: 03.10.2025). – 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 (дата обращения: 03.10.2025). – 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: 03.10.2025). – 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 (дата обращения: 03.10.2025). – 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
Электронная библиотека ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru
Электронный каталог НБ ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek
Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows,пакет офисных программ Microsoft Office и интернет-браузер Microsoft Edge.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Спортивно-тренировочная база университета:

1. Зал спортивных игр 24 х 46 метров — учебный корпус № 6
2. Гимнастический зал 15 х 24 метра — учебный корпус № 6
3. Тренажерный зал 10 х 20 метров — учебный корпус № 1
4. Тренажерный зал 5 х 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 «29» августа 2025 г., протокол № 1

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ И.О. Фамилия
(подпись)