УТВЕРЖДЕНО:
Ученым советом Высшей школы бизнеса, менеджмента и права
Протокол № 5 от 10.10.2024 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сведения о сертификате ЭП
Сертификат: 1ea208e57bd5c15d3d0fdd330db1ae60
Владелец: Соколов Максим Александрович
Действителен: с 06.08.2026 по 30.10.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.1 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Легкая атлетика

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы *бакалавриата*

по направлению подготовки: *40.03.01 Юриспруденция*

направленность (профиль): *Гражданско-правовой*

Квалификация: *бакалавр*

Год начала подготовки: *2025*

Разработчик (и):

должность	ученая степень и звание, ФИО
доцент Департамента спорта преподаватель Департамента спорта	к.т.н. Доронкина И.Г. Кудрова Е.Г.

Рабочая программа согласована и одобрена директором ОПОП:

должность	ученая степень и звание, ФИО
Доцент	к.с.н. Максимова Е.В.

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Б.1В.ДВ «Элективные дисциплины (модули)» Блока 1 «Дисциплины» подготовки студентов по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе бакалавриата по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция.

Изучение данной дисциплины базируется на знании школьной программы по предмету: физическая культура и спорт.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности , в части индикаторов достижения компетенции УК-7.1. поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; УК-7.2. планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения; УК-7.3. соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Основные задачи физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, следующие: - укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием; улучшение физического развития; освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств; постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма; закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма; формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями; воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни; овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующих на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания; обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога; обучение способам самоконтроля при физических нагрузках различного характера; соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Общая трудоемкость составляет 328 часов.

Преподавание дисциплины ведется для студентов очной формы обучения 1 курс 1 семестр контактная работа обучающихся с преподавателем 54 часа;1 курс 2 семестр контактная работа обучающихся с преподавателем 54 часа; 2 курс 3 семестр контактная работа обучающихся с преподавателем 34 часа, самостоятельная работа обучающихся 16 часов; 2 курс 4 семестр контактная работа обучающихся с преподавателем 34 часа, самостоятельная работа обучающихся 16 часов; 3 курс 5 семестр 34 часа, 3 курс 6 семестр 34 часа; 4 курс 7 семестр 32 часа. Преподавание дисциплины ведется на 1,2,3,4 курсе продолжительностью 18 недель и предусматривает проведение учебных занятий следующих видов: практические занятия в форме учебно-тренировочных занятий (1 семестр 54 часа, 2 семестр 54 часа, 3 семестр 34 часа, 4 семестр 34 часа, 5 семестр 34 часа, 6 семестр 34 часа, 7 семестр 32 часа); групповые и индивидуальные консультации (3 семестре 2 часа, 4 семестр 2 часа, 5 семестр 2 часа, 6 семестр 2 часа, 7 семестр 2 часа).

Преподавание дисциплины ведется для студентов очно-заочной и заочной формы обучения в 1-6 семестре: 1-5 семестр самостоятельная работа обучающихся, 6 семестр в форме учебно-тренировочных занятий (для студентов, освобожденных от занятий

© РГУТИС

физической культурой в форме сдачи: дневника самоконтроля, реферата, индивидуального проекта и тестирования); групповые и индивидуальные консультации.

Программой предусмотрены следующие виды контроля: для студентов очной формы обучения: текущий контроль успеваемости в форме сдачи нормативов в 3,4,5,6,7 семестре (для студентов, освобожденных от занятий физической культурой в форме тестирования).

Программой предусмотрены следующие виды контроля: для студентов очно-заочной и заочной формы обучения: текущий контроль успеваемости в форме сдачи нормативов в 6 семестре (для студентов, освобожденных от занятий физической культурой в форме тестирования).

Основные положения модуля должны быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин: Безопасность жизнедеятельности; Технологии деловых коммуникаций в профессиональной деятельности.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

№ пп	Индекс компетенции (индикатора компетенции)	Планируемые результаты обучения (компетенции или ее части)
1.	УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
2.	УК-7.1.	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.
3.	УК-7.2.	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.
4.	УК-7.3.	Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП:

Освоение дисциплины в рамках компетентностного подхода опирается на знания, умения и навыки сформированные на предыдущем уровне образования и (или) предыдущих этапах формирования компетенций.

На очной форме обучения

№	Дисциплины	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.
1	1 Общая физическая подготовка								
2	2 Легкая атлетика								
3	3 Волейбол								
4	4 Аэробика								
5	5 Адаптивная физкультура								
6	Б1.В.ДВ.1 Элективные дисциплины по			зач	зач	зач	зач	зач	

© РГУТИС

	физической культуре и спорту								
7	Б1.О.28 Физическая культура и спорт	зач	зач						
8	Б3.Г.1 Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена								экз

На очно-заочной форме обучения

№	Дисциплины	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.	9 сем.
1	1 Общая физическая подготовка									
2	2 Легкая атлетика									
3	3 Волейбол									
4	4 Аэробика									
5	5 Адаптивная физкультура									
6	Б1.В.ДВ.1 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту						зач			
7	Б1.О.28 Физическая культура и спорт	зач	зач							
8	Б3.Г.1 Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена									экз

На заочной форме обучения

№	Дисциплины	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.	9 сем.
1	1 Общая физическая подготовка									
2	2 Легкая атлетика									
3	3 Волейбол									
4	4 Аэробика									
5	5 Адаптивная физкультура									
6	Б1.В.ДВ.1 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту						зач			
7	Б1.О.28 Физическая культура и спорт	зач	зач							
8	Б3.Г.1 Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена									экз

* Обозначения в таблице: экз - экзамен, зач - зачет, диф - зачет с оценкой

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

Для очной формы обучения:

№ п/п	Виды учебной деятельности	Всего		Семестры					
			1	2	3	4	5	6	7
1	**Контактная работа обучающихся с преподавателем**	328	54	54	54	54	38	38	36
	в том числе:								

© РГУТИС

1.1	Занятия лекционного типа								
1.2	Занятия семинарского типа, в том числе:								
	Семинары								
	Лабораторные работы								
	Практические занятия	276	54	54	34	34	34	34	32
1.3	**Консультации**	10			2	2	2	2	2
1.4.	**Форма промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)**	**10**			2 зачет	2 зачет	2 зачет	2 зачет	2 зачет
2	**Самостоятельная работа обучающихся**	32			16	16			
3	**Общая трудоемкость час**	328	54	54	54	54	38	38	36
	з.е.								

Для очно-заочной формы обучения:

№ п/п	Виды учебной деятельности	Всего	Семестры					
			1	2	3	4	5	6
1	**Контактная работа обучающихся с преподавателем**	6						6
	в том числе:							
1.1	Занятия лекционного типа							
1.2	Занятия семинарского типа, в том числе:							
	Семинары							
	Лабораторные работы							
	Практические занятия	2						2
1.3	**Консультации**	2						2
1.4.	**Форма промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)**	**2**						2 зачет
2	**Самостоятельная работа обучающихся**	322	54	54	72	72	36	34
3	**Общая трудоемкость час**	328	54	54	72	72	36	40
	з.е.							

Для заочной формы обучения:

№ п/п	Виды учебной деятельности	Всего	Семестры					
			1	2	3	4	5	6
1	**Контактная работа обучающихся с преподавателем**	6						6
	в том числе:							
1.1	Занятия лекционного типа							

© РГУТИС

1.2	Занятия семинарского типа, в том числе:							
	Семинары							
	Лабораторные работы							
	Практические занятия	2						2
1.3	**Консультации**	2						2
1.4.	**Форма промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)**	**2**						2 зачет
2	**Самостоятельная работа обучающихся**	322	54	54	72	72	36	34
3	**Общая трудоемкость час**	328	54	54	72	72	36	40
	з.е.							

© РГУТИС

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

Для очной формы обучения:

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
1 курс 1 семестр							
Легкая атлетика.	Тема 1 Развитие общей выносливости. Бег по пересеченной местности.	4	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 2 Развитие общей выносливости. Бег по переменно 600м и 800м и 1000м.	4	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 3. Развитие общей выносливости. Бег 2000м и 3000м. Первая контрольная точка	4	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Тема 4 Развитие силовых качеств. Гантели.	4	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 5. Развитие силовых качеств. Гири.	4	учебно-тренировочное занятие				

© РГУТИС

	Тема 6 Развитие силовых качеств .Штанга. Вторая контрольная точка	6	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Тема 7. Развитие скорости. Бег 30м.60м.100м.	4	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 8. Развитие скорости. Челночный бег.	4	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 9. Развитие скорости. Скоростно силовая работа. Третья контрольная точка	6	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Тема 10. Развитие прыжковых качеств. Прыжковые упражнения.	4	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 11. Развитие прыжковых качеств. Прыжки со скакалкой.	4	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 12. Развитие прыжковых качеств прыжки в длину с места. Четвертая контрольная точка	6	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
1 курс 2 семестр							
Легкая атлетика	Тема 1 Совершенствование развития прыжковых качеств. Прыжковые упражнения.	4	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 2 Совершенствование развития прыжковых качеств. Прыжки со скакалкой.	4	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 3. Совершенствование развития прыжковых качеств. Прыжки в длину с места. Первая контрольная точка	6	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Тема 4. Совершенствование развития	4	учебно-тренировочное занятие				

© РГУТИС

	скорости. Бег 30м. 60м. 100м.						
	Тема 5. Совершенствование развития скорости. Челночный бег.	4	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 6.Совершенствование развития скорости. Скоростно силовая работа. Вторая контрольная точка	6	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Тема 7. Совершенствование развития силовых качеств. Гантели.	4	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 8. Совершенствование развития силовых качеств. Гири.	4	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 9. Совершенствование развития силовых качеств. Штанга. Третья контрольная точка	4	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Тема 10 .Совершенствование развития общей выносливости. Бег по пересеченной местности.	4	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 11. Совершенствование развития общей выносливости. Бег по переменно 600м. 800м. 1000м.	4	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 12. Совершенствование развития общей выносливости. Бег 2000м. И 3000м. Четвертая контрольная точка	6	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
2 курс 3 семестр							
Легкая	Тема 1.Развитие и совершенствование общей	3	учебно-тренировочное занятие			16	Отработка

© РГУТИС

атлетика	выносливости .Бег по пересеченной местности.						комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
	Тема 2.Развитие и совершенствование общей выносливости. Бег по переменно 600м. 800м. 1000м.	3	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 3.Развитие и совершенствование общей выносливости . Бег 2000.м., 3000м. Первая контрольная точка	3	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Тема 4 Развитие и совершенствование силовых качеств. Гантели.	3	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 5.Развитие и совершенствование общей выносливости . Гири.	3	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 6.Развитие и совершенствование силовых качеств. Штанга. Вторая контрольная точка	3	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Тема 7.Развитие и совершенствование скорости. Бег 30м. 60м. 100м.	3	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 8.Развитие и совершенствование скорости. Челночный бег.	3	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 9. Развитие и совершенствование скорости. Скоростно силовая работа. Третья контрольная точка	3	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Тема 10..Развитие и совершенствование прыжковых качеств. Прыжковые упражнения	3	учебно-тренировочное занятие				

© РГУТИС

	Тема11.Развитие и совершенствование прыжковых качеств. Прыжки со скакалкой	2	учебно-тренировочное занятие				
	Тема12..Развитие и совершенствование прыжковых качеств. Прыжки в длину с места. Четвертая контрольная точка	2	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Консультация			2			
	Промежуточная аттестация			2			
2 курс 4 семестр							
	Тема1.Развитие и совершенствование прыжковых качеств. Прыжки в длину с места.	3	учебно-тренировочное занятие			16	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
Легкая атлетика	Тема2.Развитие и совершенствование прыжковых качеств. Прыжки со скалкой.	3	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 3.Развитие и совершенствование прыжковых качеств. Прыжковые упражнения. Первая контрольная точка	3	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Тема 4.Развитие и совершенствование скорости. Бег 30м. 60м. 100м.	3	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 5.Развитие и совершенствование скорости. Челночный бег	3	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 6.Развитие и совершенствование скорости. Скоростно силовая работа Вторая контрольная точка	3	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Тема 7 Развитие и совершенствование	3	учебно-тренировочное занятие				

© РГУТИС

	силовых качеств. Гантели.						
	Тема 8.Развитие и совершенствование общей выносливости . Гири.	3	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 9.Развитие и совершенствование силовых качеств. Штанга. Третья контрольная точка	3	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Тема 10.Развитие и совершенствование общей выносливости .По пересеченной местности.	3	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 11.Развитие и совершенствование общей выносливости . Бег по переменно 600м. 800м. 100	2	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 12.Развитие и совершенствование общей выносливости . Бег 2000..м. И 3000м. Четвертая контрольная точка	2	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Консультация			2			
	Промежуточная аттестация			2			
3 курс 5 семестр							
Легкая атлетика.	Тема 1.Развитие и совершенствование общей выносливости .По пересеченной местности.	4	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 2.Развитие и совершенствование общей выносливости . Бег по переменно 600м. 800м. 1000	4	учебно-тренировочное занятие				

© РГУТИС

	Тема 3.Развитие и совершенствование общей выносливости. Бег 2000..м., 3000м. Первая контрольная точка	4	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Тема 4 Развитие и совершенствование силовых качеств. Гантели.	4	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 5.Развитие и совершенствование общей выносливости . Гири.	4	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 6.Развитие и совершенствование силовых качеств. Штанга. Вторая контрольная точка	4	учебно-тренировочное занятие. Сдача нормативов				
	Тема 7.Развитие и совершенствование скорости. Бег 30м. 60м. 100м.	4	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 8.Развитие и совершенствование скорости. Челночный бег.	2	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 8.Развитие и совершенствование скорости. Скоростно силовая работа. Третья контрольная точка	2	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Тема 10.Развитие и совершенствование прыжковых качеств. Прыжковые упражнения.	2	учебно-тренировочное занятие				
	Консультация			2			
	Промежуточная аттестация			2			
3 курс 6 семестр							

© РГУТИС

Легкая атлетика.	Тема 1.Развитие и совершенствование общей выносливости .По пересеченной местности.	4	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 2.Развитие и совершенствование общей выносливости . Бег по переменно 600м. 800м. 1000	4	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 3.Развитие и совершенствование общей выносливости. Бег 2000..м., 3000м. Первая контрольная точка	4	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Тема 4 Развитие и совершенствование силовых качеств. Гантели.	4	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 5.Развитие и совершенствование общей выносливости . Гири.	4	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 6.Развитие и совершенствование силовых качеств. Штанга. Вторая контрольная точка	4	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Тема 7.Развитие и совершенствование скорости. Бег 30м. 60м. 100м.	4	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 8.Развитие и совершенствование скорости. Челночный бег.	2	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 8.Развитие и совершенствование скорости. Скоростно силовая работа. Третья контрольная точка	2	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Тема 10.Развитие и совершенствование прыжковых качеств. Прыжковые упражнения.	2	учебно-тренировочное занятие				

© РГУТИС

	Консультация			2			
	Промежуточная аттестация			2			
4 курс 7 семестр							
Легкая атлетика.	Тема 1.Развитие и совершенствование общей выносливости .По пересеченной местности.	4	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 2.Развитие и совершенствование общей выносливости . Бег по переменно 600м. 800м. 1000	4	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 3.Развитие и совершенствование общей выносливости. Бег 2000..м., 3000м. Первая контрольная точка	4	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Тема 4 Развитие и совершенствование силовых качеств. Гантели.	2	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 5.Развитие и совершенствование общей выносливости . Гири.	2	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 6.Развитие и совершенствование силовых качеств. Штанга. Вторая контрольная точка	4	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Тема 7.Развитие и совершенствование скорости. Бег 30м. 60м. 100м.	4	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 8.Развитие и совершенствование скорости. Челночный бег.	2	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 8.Развитие и совершенствование	4	учебно-тренировочное занятие				

© РГУТИС

	скорости. Скоростно силовая работа. Третья контрольная точка		Сдача нормативов				
	Тема 10.Развитие и совершенствование прыжковых качеств. Прыжковые упражнения.	2	учебно-тренировочное занятие				
	Консультация			2			
	Промежуточная аттестация			2			

© РГУТИС

Для очно-заочной формы обучения:

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа,	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
1 курс 1 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							54	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
1 курс 2 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							54	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств

© РГУТИС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа,	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
2 курс 3 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							72	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств.
2 курс 4 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							72	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
3 курс 5 семестр									

© РГУТИС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа,	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							36	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
3 курс 6 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья			2	учебно-тренировочное занятие			34	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств

© РГУТИС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа,	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
	Консультация					2			
	Промежуточная аттестация					2			

© РГУТИС

Для студентов заочной формы обучения:

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа,	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
1 курс 1 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							54	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
1 курс 2 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							54	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
2 курс 3 семестр									

© РГУТИС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа,	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							72	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств.
2 курс 4 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							72	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
3 курс 5 семестр									
Физическая культура в	Физическая культура в							36	Отработка комплексов

© РГУТИС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа,	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
обеспечении здоровья	обеспечении здоровья								упражнений для совершенствования физических качеств
3 курс 6 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья			2	учебно-тренировочное занятие			34	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
	Консультация					2			

© РГУТИС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа,	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
	Промежуточная аттестация					2			

© РГУТИС

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

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

Для студентов очной формы обучения

№ п/п	Тема, трудоемкость в акад.ч.	Учебно-методическое обеспечение
1 курс 1 семестр		
1	Тема 1 Развитие и совершенствование скоростных, силовых, прыжковых качеств и общую выносливость.	**Основная литература** 1.Багнетова, Е. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / Е.А. Багнетова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 315 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/1815939. - ISBN 978-5-16-017135-7. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/1815939. 2.Власов, Н. В. Легкоатлетические метания: техника, методика, тренировка : учебное пособие / Н. В. Власов, Г. М. Бурков, В. В. Власов. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2024. - 138 с. - ISBN 978-5-9765-5566-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2179296 . 3.Кузнецов, В. С., Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика) : учебник / В. С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2023. — 489 с. — ISBN 978-5-406-10528-3. — URL: https://book.ru/book/946245 . — Текст : электронный. 4.Виленский, М. Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — URL: https://book.ru/book/942846 — Текст : электронный. 5.Легкая атлетика: техника и методика тренировки [Электронный ресурс]: учеб.-метод. Пособие/ В.О. Морозов; науч.ред. А.В. Кирьякова. – 2 изд.стер. – Москва. ФЛИНТА, 2020. – 119с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=386022 **Дополнительная литература** 1.Физическая культура и спорт: учебное пособие/ под.ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова. СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. 2019. 372с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=362331 2.Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие/ Н.А. Лопатин, А.И. Шульгин, Кемеров. гос. Ин-т культуры. Кемерово: 2019, 99с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=361109 3.Физическая культура студента: учебное пособие/ Ю.И.
1 курс 2 семестр		
2	Тема 1. Развитие и совершенствование скоростных, силовых, прыжковых качеств и общую выносливость.	
2 курс 3 семестр		
3	Тема 1 Развитие и совершенствование скоростных, силовых, прыжковых качеств и общую выносливость. (16 часов)	
2 курс 4 семестр		
4	Тема 1. Развитие и совершенствование скоростных, силовых, прыжковых качеств и общую выносливость. (16 часов)	
3 курс 5 семестр		
5	Тема 1. Развитие и совершенствование скоростных, силовых, прыжковых качеств и общую выносливость.	
3 курс 6 семестр		
6	Тема 1. Развитие и совершенствование скоростных, силовых, прыжковых качеств и общую выносливость.	
	4 курс 7 семестр Тема 1. Развитие и	

© РГУТИС

	совершенствование скоростных, силовых, прыжковых качеств и общую выносливость	Гришина. Ростов н/Д: Феникс, 2019. 283с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=353511 4.Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие/ Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева. – Красноярск: Сиб. Федер. Ун-т, 2016. – 148с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=328578 5.Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): Учебное пособие / Врублевский Е.П., - 2-е изд., испр. и доп. - Москва :Спорт, 2016. - 240 с.ISBN 978-5-9907240-3-7. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/document?pid=914085 . 6.Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 336 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-020342-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2169778 . – Режим доступа: по подписке.

Для студентов очно-заочной и заочной формы обучения

№ п/п	Тема, трудоемкость в акад.ч.	Учебно-методическое обеспечение
1 курс 1 семестр		
1	Тема 1 Развитие и совершенствование скоростных, силовых, прыжковых качеств и общую выносливость. (54 аса)	**Основная литература** 1.Багнетова, Е. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / Е.А. Багнетова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 315 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/1815939. - ISBN 978-5-16-017135-7. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/1815939. 2.Власов, Н. В. Легкоатлетические метания: техника, методика, тренировка : учебное пособие / Н. В. Власов, Г. М. Бурков, В. В. Власов. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2024. - 138 с. - ISBN 978-5-9765-5566-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2179296 . 3.Кузнецов, В. С., Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика) : учебник / В. С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2023. — 489 с. — ISBN 978-5-406-10528-3. — URL: https://book.ru/book/946245 . — Текст : электронный. 4.Виленский, М. Я., Физическая культура и здоровый
1 курс 2 семестр		
2	Тема 1. Развитие и совершенствование скоростных, силовых, прыжковых качеств и общую выносливость. (54 часа)	
2 курс 3 семестр		
3	Тема 1 Развитие и совершенствование скоростных, силовых, прыжковых качеств и общую выносливость. (72 часа)	

© РГУТИС

2 курс 4 семестр		образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — URL: https://book.ru/book/942846 — Текст : электронный. 5.Легкая атлетика: техника и методика тренировки [Электронный ресурс]: учеб.-метод. Пособие/ В.О. Морозов; науч.ред. А.В. Кирьякова. – 2 изд.стер. – Москва. ФЛИНТА, 2020. – 119с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=386022 **Дополнительная литература** 1.Физическая культура и спорт: учебное пособие/ под.ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова. СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. 2019. 372с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=362331 2.Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие/ Н.А. Лопатин, А.И. Шульгин, Кемеров. гос. Ин-т культуры. Кемерово: 2019, 99с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=361109 3.Физическая культура студента: учебное пособие/ Ю.И. Гришина. Ростов н/Д: Феникс, 2019. 283с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=353511 4.Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие/ Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева. – Красноярск: Сиб. Федер. Ун-т, 2016. – 148с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=328578 5.Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): Учебное пособие / Врублевский Е.П., - 2-е изд., испр. и доп. - Москва :Спорт, 2016. - 240 с.ISBN 978-5-9907240-3-7. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/document?pid=914085 . 6.Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 336 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-020342-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2169778 . – Режим доступа: по подписке.
4	Тема 1. Развитие и совершенствование скоростных, силовых, прыжковых качеств и общую выносливость. (72 часа)	
3 курс 5 семестр		
5	Тема 1. Развитие и совершенствование скоростных, силовых, прыжковых качеств и общую выносливость. (36 часов)	
3 курс 6 семестр		
6	Тема 1. Развитие и совершенствование скоростных, силовых, прыжковых качеств и общую выносливость. (34 часа)	

7. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

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

№	Индек	Содержание	Раздел	В результате изучения раздела дисциплины,

© РГУТИС

пп	с компе-тенции	компетенции (или ее части)	дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	обеспечивающего формирование компетенции (или ее части) обучающийся должен:		
				знать	уметь	владеть
1	УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
	УК-7.1.	поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Все разделы	социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;	разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения;	методиками физического самосовершенствования и самовоспитания;
	УК-7.2.	планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения	Все разделы	основы физической культуры и здорового образа жизни;	правильно использовать методы саморазвития и самоконтроля основных физических качеств (общей выносливости, быстроты, ловкости, силы и гибкости);	навыками составления комплексов и проведения утренней гигиенической, корригирующей гимнастики;
	УК-7.3.	соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в	Все разделы	принципы здорового образа жизни и физиологическую роль	применять средства и методы восстановления работоспособности	приёмами самоконтроля состояния здоровья и физической подготовленности; способами

© РГУТИС

		профессиональной деятельности		физической культуры в профилактике и реабилитации; средства физической культуры для повышения умственной работоспособности и успеваемости; средства и методы восстановления работоспособности организма человека	организма человека	предупреждения травматизма у занимающихся физической культурой

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

Для студентов очной формы обучения

Результат обучения по дисциплине	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Этап освоения компетенции
Знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; Уметь: разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения;	Сдача нормативов	Студент знает социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; Умеет разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения;	УК-7.1.

© РГУТИС

Владеть: методиками физического самосовершенствования и самовоспитания; Знать: основы физической культуры и здорового образа жизни; Уметь: правильно использовать методы саморазвития и Самоконтроля основных физических качеств (общей выносливости, быстроты, ловкости, силы и гибкости); Владеть: навыками составления комплексов и проведения утренней гигиенической, корригирующей гимнастики;		Владеет методиками физического самосовершенствования и самовоспитания; Студент знает основы физической культуры и здорового образа жизни; Умеет правильно использовать методы саморазвития и самоконтроля основных физических качеств (общей выносливости, быстроты, ловкости, силы и гибкости); Продемонстрировал владение навыками составления комплексов и проведения утренней гигиенической, корригирующей гимнастики;	УК-7.2.
Знать: принципы здорового образа жизни и физиологическую роль физической культуры в профилактике и реабилитации; средства физической культуры для повышения умственной работоспособности и успеваемости; средства и методы восстановления работоспособности организма человека Уметь: применять средства и методы восстановления работоспособности организма человека Владеть: приёмами самоконтроля состояния здоровья и физической подготовленности; способами		Студент знает принципы здорового образа жизни и физиологическую роль физической культуры в профилактике и реабилитации; средства физической культуры для повышения умственной работоспособности и успеваемости; средства и методы восстановления работоспособности организма человека Умеет применять средства и методы восстановления работоспособности организма человека Владеет приёмами самоконтроля состояния здоровья и физической подготовленности; способами предупреждения травматизма у	УК-7.3.

© РГУТИС

предупреждения травматизма у занимающихся физической культурой		занимающихся физической культурой	

Для студентов очно-заочной формы обучения

Результат обучения по дисциплине	**Показатель оценивания**	**Критерий оценивания**	**Этап освоения компетенции**
Знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; Уметь: разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения; Владеть: методиками физического самосовершенствования и самовоспитания; Знать: основы физической культуры и здорового образа жизни; Уметь: правильно использовать методы саморазвития и Самоконтроля основных физических качеств (общей выносливости, быстроты, ловкости, силы и гибкости); Владеть: навыками составления комплексов и проведения утренней гигиенической, корригирующей гимнастики; Знать: принципы здорового образа жизни и физиологическую роль	Разработка и представление комплекса упражнений	Студент знает социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; Умеет разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения; Владеет методиками физического самосовершенствования и самовоспитания; Студент знает основы физической культуры и здорового образа жизни; Умеет правильно использовать методы саморазвития и самоконтроля основных физических качеств (общей выносливости, быстроты, ловкости, силы и гибкости); Продемонстрировал владение навыками составления комплексов и проведения утренней гигиенической, корригирующей гимнастики; Студент знает принципы здорового образа жизни и	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.

© РГУТИС

физической культуры в профилактике и реабилитации; средства физической культуры для повышения умственной работоспособности и успеваемости; средства и методы восстановления работоспособности организма человека Уметь: применять средства и методы восстановления работоспособности организма человека Владеть: приёмами самоконтроля состояния здоровья и физической подготовленности; способами предупреждения травматизма у занимающихся физической культурой		физиологическую роль физической культуры в профилактике и реабилитации; средства физической культуры для повышения умственной работоспособности и успеваемости; средства и методы восстановления работоспособности организма человека Умеет применять средства и методы восстановления работоспособности организма человека Владеет приёмами самоконтроля состояния здоровья и физической подготовленности; способами предупреждения травматизма у занимающихся физической культурой	

Для студентов заочной формы обучения:

Результат обучения по дисциплине	**Показатель оценивания**	**Критерий оценивания**	**Этап освоения компетенции**
Знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; Уметь: разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения; Владеть: методиками физического самосовершенствования и самовоспитания;	Разработка и представление комплекса упражнений	Студент знает социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; Умеет разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения; Владеет методиками физического самосовершенствования и самовоспитания;	УК-7.1.

© РГУТИС

Знать: основы физической культуры и здорового образа жизни; Уметь: правильно использовать методы саморазвития и Самоконтроля основных физических качеств (общей выносливости, быстроты, ловкости, силы и гибкости); Владеть: навыками составления комплексов и проведения утренней гигиенической, корригирующей гимнастики; Знать: принципы здорового образа жизни и физиологическую роль физической культуры в профилактике и реабилитации; средства физической культуры для повышения умственной работоспособности и успеваемости; средства и методы восстановления работоспособности организма человека Уметь: применять средства и методы восстановления работоспособности организма человека Владеть: приёмами самоконтроля состояния здоровья и физической подготовленности; способами предупреждения травматизма у занимающихся физической культурой		Студент знает основы физической культуры и здорового образа жизни; Умеет правильно использовать методы саморазвития и самоконтроля основных физических качеств (общей выносливости, быстроты, ловкости, силы и гибкости); Продемонстрировал владение навыками составления комплексов и проведения утренней гигиенической, корригирующей гимнастики; Студент знает принципы здорового образа жизни и физиологическую роль физической культуры в профилактике и реабилитации; средства физической культуры для повышения умственной работоспособности и успеваемости; средства и методы восстановления работоспособности организма человека Умеет применять средства и методы восстановления работоспособности организма человека Владеет приёмами самоконтроля состояния здоровья и физической подготовленности; способами предупреждения травматизма у занимающихся физической культурой	УК-7.2. УК-7.3.

© РГУТИС

«Критерии и шкала оценивания освоения этапов компетенций на промежуточной аттестации

Порядок, критерии и шкала оценивания освоения этапов компетенций на промежуточной аттестации определяется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам магистратуры, реализуемым по федеральным государственным образовательным стандартам в ФГБОУ ВО «РГУТИС».

Виды средств оценивания, применяемых при проведении текущего контроля и шкалы оценки уровня знаний, умений и навыков при выполнении отдельных форм текущего контроля

Для студентов очной формы обучения

Средство оценивания - сдача нормативов

1 курс 1 семестр
Первая «контрольная точка» – 0-15 – сдача нормативов по общей выносливости.
Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов на развитие силовых качеств
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов на развитие скорости
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по легкой атлетике
1 курс 2 семестр
Первая «контрольная точка» – 0-10 - сдача нормативов на развития прыжковых качеств
Вторая «контрольная точка» – 0-15 – сдача нормативов на развития скорости.
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов на развития силовых качеств
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов на развития общей выносливости
2 курс 3 семестр
Первая «контрольная точка» – 0-15 – сдача нормативов по общей выносливости
Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по развитию силовых качеств
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов на развитие скорости
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов на развитие прыжковых качеств
2 курс 4 семестр
Первая «контрольная точка» – 0-10 - сдача нормативов на развитие прыжковых качеств
Вторая «контрольная точка» – 0-15 – сдача нормативов на развитие скорости
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по развитию силовых качеств
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по общей выносливости
3 курс 5 семестр
Первая «контрольная точка» – 0-15 – сдача нормативов по общей выносливости
Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по развитию силовых качеств
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов на развитие скорости
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов на развитие прыжковых качеств
3 курс 6 семестр
Первая «контрольная точка» – 0-15 – сдача нормативов по общей выносливости
Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по развитию силовых качеств
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов на развитие скорости
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов на развитие прыжковых качеств
4 курс 7 семестр
Первая «контрольная точка» – 0-15 – сдача нормативов по общей выносливости
Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по развитию силовых качеств
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов на развитие скорости

© РГУТИС

Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов на развитие прыжковых качеств

Для студентов очно-заочной формы обучения

«Контрольная точка» - 0-45- разработка и представление комплекса упражнений

Для студентов заочной формы обучения

«Контрольная точка» - 0-45- разработка и представление комплекса упражнений

Виды средств оценивания, применяемых при проведении промежуточной аттестации и шкалы оценки уровня знаний, умений и навыков при их выполнении

Для студентов очной формы обучения

Средство оценивания - сдача нормативов

1 курс 1 семестр
сдача нормативов по общей выносливости
сдача нормативов по развитию силовых качеств
сдача нормативов на развитие скорости
сдача нормативов на развитие прыжковых качеств
1 курс 2 семестр
сдача нормативов на развитие прыжковых качеств
сдача нормативов на развитие скорости
сдача нормативов по развитию силовых качеств
сдача нормативов по общей выносливости
2 курс 3 семестр
сдача нормативов по общей выносливости
сдача нормативов по развитию силовых качеств
сдача нормативов на развитие скорости
сдача нормативов на развитие прыжковых качеств
2 курс 4 семестр
сдача нормативов на развитие прыжковых качеств
сдача нормативов на развитие скорости
сдача нормативов по развитию силовых качеств
сдача нормативов по общей выносливости
3 курс 5 семестр
сдача нормативов по общей выносливости
сдача нормативов по развитию силовых качеств
сдача нормативов на развитие скорости
сдача нормативов на развитие прыжковых качеств
3 курс 6 семестр
сдача нормативов по общей выносливости
сдача нормативов по развитию силовых качеств
сдача нормативов на развитие скорости
сдача нормативов на развитие прыжковых качеств
4 курс 7 семестр
сдача нормативов по общей выносливости
сдача нормативов по развитию силовых качеств
сдача нормативов на развитие скорости
сдача нормативов на развитие прыжковых качеств

Для студентов очно-заочной формы обучения

© РГУТИС

разработка и представление комплекса упражнений

Для студентов заочной формы обучения

разработка и представление комплекса упражнений

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

Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	Вид и содержание контрольного задания	Требования к выполнению контрольного задания и срокам сдачи
1 курс 1 семестр		
легкая атлетика	Сдача нормативов по общей выносливости	Сдача нормативов по общей выносливости – 15 баллов
легкая атлетика	Сдача нормативов на развитие силовых качеств	сдача нормативов на развития силовых качеств – 10 баллов
	сдача нормативов на развитие скорости	сдача нормативов на развитие скорости – 10 баллов
легкая атлетика	Сдача нормативов на развитие прыжковых качеств	сдача нормативов на развития прыжковых качеств – 10 баллов
1 курс 2 семестр		
легкая атлетика	сдача нормативов на развития прыжковых качеств	сдача нормативов на развития прыжковых качеств – 10 баллов
легкая атлетика	сдача нормативов на развития скорости	сдача нормативов на развития скорости – 15 баллов
легкая атлетика	сдача нормативов на развития силовых качеств	сдача нормативов на развития силовых качеств – 10 баллов
	сдача нормативов на развития общей выносливости	сдача нормативов на развития общей выносливости – 10 баллов
2 курс 3 семестр		
легкая атлетика	сдача нормативов по общей выносливости	сдача нормативов по общей выносливости – 15 баллов
легкая атлетика	сдача нормативов по развитию силовых качеств	сдача нормативов по развитию силовых качеств – 10 баллов
	сдача нормативов на развитие скорости	сдача нормативов на развитие скорости – 10 баллов
легкая атлетика	сдача нормативов на развитие прыжковых качеств	сдача нормативов на развитие прыжковых качеств – 10 баллов
2 курс 4 семестр		
легкая атлетика	сдача нормативов на	сдача нормативов на развитие

© РГУТИС

	развитие прыжковых качеств	прыжковых качеств – 10 баллов
легкая атлетика	сдача нормативов на развитие скорости	сдача нормативов на развитие скорости – 15 баллов
легкая атлетика	сдача нормативов по развитию силовых качеств	сдача нормативов по развитию силовых качеств – 10 баллов
	сдача нормативов по общей выносливости	сдача нормативов по общей выносливости – 10 баллов
3 курс 5 семестр		
Легкая атлетика	сдача нормативов по общей выносливости	сдача нормативов по общей выносливости – 15 баллов
легкая атлетика	сдача нормативов по развитию силовых качеств	сдача нормативов по развитию силовых качеств – 10 баллов
	сдача нормативов на развитие скорости	сдача нормативов на развитие скорости – 10 баллов
легкая атлетика	сдача нормативов на развитие прыжковых качеств	сдача нормативов на развитие прыжковых качеств – 10 баллов
3 курс 6 семестр		
Легкая атлетика	сдача нормативов по общей выносливости	сдача нормативов по общей выносливости – 15 баллов
	сдача нормативов по развитию силовых качеств	сдача нормативов по развитию силовых качеств – 10 баллов
	сдача нормативов на развитие скорости	сдача нормативов на развитие скорости – 10 баллов
	сдача нормативов на развитие прыжковых качеств	сдача нормативов на развитие прыжковых качеств – 10 баллов
4 курс 7 семестр		
Легкая атлетика	сдача нормативов по общей выносливости	сдача нормативов по общей выносливости – 15 баллов
	сдача нормативов по развитию силовых качеств	сдача нормативов по развитию силовых качеств – 10 баллов
	сдача нормативов на развитие скорости	сдача нормативов на развитие скорости – 10 баллов
	сдача нормативов на развитие прыжковых качеств	сдача нормативов на развитие прыжковых качеств – 10 баллов

Для студентов очно-заочной и заочной формы обучения:

Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	Вид и содержание контрольного задания	Требования к выполнению контрольного задания и срокам сдачи

© РГУТИС

Легкая атлетика	Разработка и представление комплекса упражнений	Разработка и представление комплекса упражнений – 45 баллов

Типовые оценочные материалы для проведения текущей аттестации для студентов очной формы обучения

1 курс 1 семестр
Первая «контрольная точка» – сдача нормативов по общей выносливости.
Вторая «контрольная точка» – сдача нормативов на развитие силовых качеств
Третья «контрольная точка» – сдача нормативов на развитие скорости
Четвертая «контрольная точка»– сдача нормативов по легкой атлетике
1 курс 2 семестр
Первая «контрольная точка» –сдача нормативов на развития прыжковых качеств
Вторая «контрольная точка» –сдача нормативов на развития скорости.
Третья «контрольная точка» –сдача нормативов на развития силовых качеств
Четвертая «контрольная точка»– сдача нормативов на развития общей выносливости
2 курс 3 семестр
Первая «контрольная точка» –сдача нормативов по общей выносливости
Вторая «контрольная точка» –сдача нормативов по развитию силовых качеств
Третья «контрольная точка» –сдача нормативов на развитие скорости
Четвертая «контрольная точка»– сдача нормативов на развитие прыжковых качеств
2 курс 4 семестр
Первая «контрольная точка» –сдача нормативов на развитие прыжковых качеств
Вторая «контрольная точка» –сдача нормативов на развитие скорости
Третья «контрольная точка» – сдача нормативов по развитию силовых качеств
Четвертая «контрольная точка»– сдача нормативов по общей выносливости
3 курс 5 семестр
Первая «контрольная точка» –сдача нормативов по общей выносливости
Вторая «контрольная точка» – сдача нормативов по развитию силовых качеств
Третья «контрольная точка» –сдача нормативов на развитие скорости
Четвертая «контрольная точка»– сдача нормативов на развитие прыжковых качеств
3 курс 6 семестр
Первая «контрольная точка» –сдача нормативов по общей выносливости
Вторая «контрольная точка» – сдача нормативов по развитию силовых качеств
Третья «контрольная точка» –сдача нормативов на развитие скорости
Четвертая «контрольная точка»– сдача нормативов на развитие прыжковых качеств
4 курс 7 семестр
Первая «контрольная точка» –сдача нормативов по общей выносливости
Вторая «контрольная точка» – сдача нормативов по развитию силовых качеств
Третья «контрольная точка» –сдача нормативов на развитие скорости
Четвертая «контрольная точка»– сдача нормативов на развитие прыжковых качеств

№	Характеристика направленности тестов	Оценки в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Тесты на скоростно-силовую подготовленность:										

© РГУТИС

	Бег 100 м. (сек.) Прыжок в длину с места (см.)	15.7 190	16.0 180	17.0 170	17.9 160	18.7 150	13.2 250	13.8 240	14.0 230	14.3 223	14.6 215
2	Тест на силовую подготовленность: - поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во. раз в минуту) - подтягивание на перекладине (кол-во раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
3	Тест на общую выносливость: - бег 500 м (мин, сек,) - бег 1 км. (мин, сек.)	2.15	2.30	2.45	2.55	3.00	4.00	4.15	4.35	4.55	5.00
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	20	20	15	15	10	40	40	35	30	25
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической статье	+16	+11	+8	+6	>+5	+13	+7	+6	+5	>+5

Для студентов очно-заочной и заочной формы обучения

«Контрольная точка» - 0-45- разработка и представление комплекса упражнений

Типовые оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации - (зачет) – сдача нормативов (для студентов очной формы обучения)

№	Характеристика направленности тестов	Оценки в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Тесты на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м. (сек.) Прыжок в длину с места (см.)	15.7 190	16.0 180	17.0 170	17.9 160	18.7 150	13.2 250	13.8 240	14.0 230	14.3 223	14.6 215
2	Тест на силовую подготовленность: - поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во. раз в минуту) - подтягивание на	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5

© РГУТИС

	перекладине (кол-во раз)										
3	Тест на общую выносливость: - бег 500 м (мин, сек,) - бег 1 км. (мин, сек.)	2.15	2.30	2.45	2.55	3.00	4.00	4.15	4.35	4.55	5.00
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	20	20	15	15	10	40	40	35	30	25
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической статье	+16	+11	+8	+6	>+5	+13	+7	+6	+5	>+5

Для студентов очно-заочной и заочной формы обучения

Контрольная точка – разработка и представление комплекса упражнений

Выбрать номер варианта по первой букве фамилии

А, Б	Разработать и представить комплекс упражнений для развития скоростных способностей
В, Г	Разработать и представить комплекс упражнений для развития силовых способностей
Д, Е,Ё	Разработать и представить комплекс упражнений для развития выносливости
Ж, З	Разработать и представить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей
И, К	Разработать и представить комплекс упражнений для развития гибкости
Л, М	Разработать и представить комплекс упражнений для развития прыжковых качеств
Н, О	Разработать и представить комплекс упражнений дыхательной гимнастики
П, Р	Разработать и представить комплекс упражнений для развития ловкости
С, Т	Разработать и представить комплекс упражнений для развития координации
У, Ф	Разработать и представить комплекс упражнений для коррекции осанки
Х, Ц	Разработать и представить комплекс упражнений при избыточном весе
Ч, Щ, Щ	Разработать и представить комплекс упражнений для плоскостопии
Э, Ю, Я	Разработать и представить комплекс упражнений для коррекции зрения

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Практическое занятие

Практические занятия для студентов очной формы обучения проводятся с 1 по 4курс (1 семестр 54 часа, 2 семестр 54 часа, 3 семестр 34 часа, 4 семестр 34 часа, 5 семестр 34 часа, 6 семестр 34 часа, 7 семестр 32 часа) продолжительностью 18 недель в форме учебно-тренировочных занятий.

Практические занятия для студентов очно-заочной и заочной формы обучения проводятся на 3 курс 6 семестр продолжительностью 2 часа. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий.

© РГУТИС

Практические занятия — направлены на обеспечение двигательной активности, поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности, приобретения опыта коррекции индивидуального физического развития, формирование положительного отношения к физической культуре, профилактики заболеваний. Обязательными видами физических упражнений являются отдельные виды легкой атлетики, гимнастики, спортивные игры.

Практические занятия проводятся в спортивных залах:

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии *успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости и их сочетаний.

1. **Развитие способностей по общей выносливости** – В ходе занятия перед группой ставится задание, решение которой возможно за счет повышения активности студентов. Развивая физическое качество «выносливость», необходимо придерживаться общедидактических принципов. Главный смысл этого принципа заключается в том, чтобы нагрузочные требования соответствовали возможностям занимающихся. Обязательным условием является учет возраста, пола и уровня общей физической подготовленности. После определенного времени занятий в организме происходят адаптационные изменения, т. е. организм адаптируется к нагрузкам. Следовательно, необходимо пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее усложнения. Другими словами, доступность нагрузки обозначает такую трудность требований, которая создает оптимальные предпосылки воздействия ее на организм занимающегося без ущерба для здоровья. Влияние на организм физических упражнений определяется в большей мере системой и последовательностью воздействий нагрузок. Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно только в том случае, если будет соблюдаться систематичность процесса занятий и строгая повторяемость нагрузок и отдыха. У начинающих развивать выносливость дни занятий физическими упражнениями должны определенным образом чередоваться с днями отдыха.

В качестве **критериев оценки** выносливости в практике физического и спортивного воспитания используются следующие маркеры:

- Время преодоления дистанции
- Расстояние, пройденное за единицу времени (тест Купера).
- Применительно к силовым упражнениям, измерять выносливость можно предельным количеством повторений движения. Например, количество приседаний на одной или двух ногах, количество отжиманий от пола, количество выжиманий гантелей и т.п.
- Функциональный подход. Силовую выносливость при статическом усилии можно измерить с помощью динамометра В.М.Абалакова. При этом фиксируется время (в сек.) удержания усилия в 50% от максимального.
- Расчет индекса выносливости.

2. Развитие способностей на развитие силовых качеств

Сила – способность человека преодолевать внешнее (или внутреннее) сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

© РГУТИС

Силовые способности проявляются в динамическом и статическом режимах. Первый режим характеризуется изменением длины мышц – динамическая сила, а второй – постоянством длины мышцы при напряжении – статическая сила.

Основными средствами развития силы являются упражнения с различного рода отягощениями (гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, штангой, амортизаторами и др.); без отягощений, используя вес собственного тела (подтягивания, отжимания в упоре, приседания, многократные подскоки и др.), с сопротивлением партнера

Методика развития силовых способностей

Силовая тренировка связана с относительно небольшим числом повторных максимальных или близких к ним мышечных сокращений, в которых участвуют как быстрые, так и медленные мышечные волокна.

Однако и небольшого числа повторений достаточно для развития рабочей гипертрофии быстрых волокон, что указывает на их большую предрасположенность к развитию рабочей гипертрофии (по сравнению с медленными волокнами).

Высокий процент быстрых волокон в мышцах служит важной предпосылкой для значительного роста мышечной силы при направленной силовой тренировке. Поэтому люди с высоким процентом быстрых волокон в мышцах имеют более высокие потенциальные возможности для развития силы и мощности. К особенностям развития абсолютной и относительной силы, можно отнести упражнения с повышенным сопротивлением.

В тренировочном процессе применяются методы:

- повторных (околопредельных) усилий;
- круговой тренировки;
- максимальных усилий;
- изометрический (статический);
- электрической стимуляции;
- биомеханической стимуляции.

В качестве **критерия степени развития силовых качеств** могут использоваться следующие упражнения:

- вис на согнутых руках на перекладине;
- «подтягивание» на низкой перекладине с опорой ногами о пол (землю);
- «отжимание»
- бросок набивного мяча.

3. Развитие способностей на развитие скорости

Методы развития скорости движений

- Повторный метод - повторное выполнение упражнений с околопредельной и предельной скоростью (5-10 сек). Отдых продолжается до восстановления. Упражнения повторяются до тех пор, пока скорость не начнет снижаться.
- Переменный метод - когда пробегаются дистанции, например, с варьированием скорости и ускорения. Цель - исключить стабилизацию скорости («скоростной барьер»).
- Соревновательный метод - предполагает выполнение упражнений на быстроту в условиях соревнований. Эмоциональный подъем на соревнованиях способствует мобилизации на максимальные проявления быстроты, позволяет выйти на новый рубеж скорости.
- Игровой метод.
- Метод динамических усилий.

© РГУТИС

Критерием степени развития скоростных способностей у человека является время выполнения упражнения.

Для оценки скоростных возможностей человека, к примеру, на дистанции 100 м., рекомендуется определить компоненты скорости:

1. быстроту реакции;
2. скорость одиночного движения;
3. частоту движения (темп движения).

На результат выполнения «скоростного задания» также будет влиять техника выполнения движения.

4. Развитие способностей на развития прыжковых качеств

Прыгучесть - это способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояний

Упражнения прыгуна можно разделить на общие и специальные. Те и другие выполняются с отягощениями и без них. Используя отягощения, следует учитывать уровень двигательной подготовленности.

Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам.

Методы развития прыгучести

Основными методами развития прыгучести являются:

1. Повторный метод. Сущность метода заключается в том, что одно и то же физическое упражнение, одна и та же стандартная нагрузка многократно повторяется через определенные интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

2. Метод динамических усилий. Предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений (до 30% от максимума) с максимальной скоростью (темпом). Он применяется для развития "взрывной" силы. Количество повторений упражнения в одном подходе составляет 15-25 раз. Упражнения выполняются в несколько серий - 3-6, с отдыхом между ними по 5-8 мин.

Вес отягощения в каждом упражнении должен быть таким, чтобы он не оказывал существенных нарушений в технике движений и не приводил к замедлению скорости выполнения двигательного задания.

3. "Ударный" метод. Основан на ударном стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела. Поглощение тренируемыми мышцами энергии падающей массы способствует резкому переходу мышц к активному состоянию, быстрому развитию рабочего усилия, создает в мышце дополнительный потенциал напряжения, что обеспечивает значительную мощность и быстроту последующего отталкивающего движения, и быстрый переход от уступающей работы к преодолевающей.

4. Вариативный метод. Характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, величины усилий и др.

5. Метод круговой тренировки. Предусматривает точное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса прыжковых упражнений (с отягощениями и без отягощений). Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от одного места выполнения к другому, продвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг.

© РГУТИС

Критерии степени развития прыгучести можно определять с помощью трех основных тестов:

-выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук;

-прыжок в длину с места;

-выпрыгивание вверх из основной стойки

Практическое занятие №1

Легкая атлетика: кросс 500 м., прыжки в длину с разбега

Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Обучение прыжку в длину с разбега в целом

Инвентарь: секундомер, рулетка

Место занятий: спортплощадка

Вводная часть:

- Построение
- Контроль ЧСС: Учащиеся отыскивают пульс на левом запястье и по команде учителя начинают и заканчивают счет (15 с). Цифровые данные преподаватель выслушивает от каждого студента, сомнительные результаты проверяет сам. С повышенной ЧСС учащиеся к занятиям не допускать

Основная часть:

- Кросс 500м: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться
- Прыжок в длину с/р: построение в одну шеренгу у ямы для прыжков. Рассказ преподавателя, показ. 4 фазы прыжка: разбег, толчок, полет, приземление. Поточно, дистанция – свободная яма.

Заключительная часть:

- Построение в одну шеренгу
- Подведение итогов занятия
- Домашнее задание: упражнения со скакалкой

Практическое занятие №2

Легкая атлетика: кросс 500 м., прыжки в длину с разбега

Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Обучение технике отталкивания в прыжках в длину с разбега

Инвентарь: 4 флажка, 20 гантелей по 1 кг.

Место занятий: спортплощадка

Вводная часть:

- Построение

Основная часть:

- Кросс 500м: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться
- Занятие на тренировочной (учебной доске) Вспомнить основные фазы прыжка: разбег,разгон до максимума

толчок, подпрыгнуть как можно выше

полет, чем выше траектория и компактнее группировка, тем дальше полет

приземление, в зависимости от направления падения зависит результат.

- Обучение отталкиванию от толчковой доски:

1. с расстояния двух шагов от толчковой доски нога, которой нужно оттолкнуться, -сзади

© РГУТИС

2. делаем наступ на доску толчковой ногой
3. ногу, подготовленную для маха, резко согнуть в колене, вынести махом вверх, одновременно обе руки – рывком вверх, толчковой ногой с силой оттолкнуться вверх.
4. Приземление-присев, согнуть ноги, руки вперед. Падать вперед. (Повторить 5 раз). С прибавлением по шагу 5 раз.

Следить за медленным и плавным выполнением, ускорение включать постепенно.
Стопа толчковой ноги должна полностью встать на доску. Не отвлекаться, следить за последовательностью выполнения.
Заключительная часть:
- Домашнее задание: кросс, упражнения со скакалкой, водные процедуры, закаливание

Практическое занятие №3

1. Легкая атлетика: кросс 700 м., прыжки в длину с разбега
2. Футбол: двусторонняя игра

Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега
3. Совершенствование техники игры в футбол

Инвентарь: 4 флажка, 20 гантелей по 1 кг., ф/мяч.
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- Построение
- Задачи на урок

Основная часть:
- Кросс 700м с отягощением: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться
- Занятие на тренировочной (учебной доске): напомнить технику толчка от толчковой доски. Всем классом повторить упражнение на учебной доске. Увеличить количество шагов разбега до 6. Увеличить темп исполнения.
- Футбол, двусторонняя игра: класс разделить расчетом на 1-2-й на две команды. Играть по упрощенным правилам. Силу в ударах не применять, играть на технику.

Заключительная часть:
- домашнее задание: Кросс, подтягивание, водные процедуры, закаливание

Практическое занятие №4

1. Легкая атлетика: кросс 700 м., прыжки в длину с разбега
2. Футбол: игра в «стенку».

Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
3. Обучение тактическому приему «стенка»
4. Развитие координационных способностей

Инвентарь: 4 флажка, 20 гантелей по 1 кг., секундомер, свисток, 10 ф/мячей, 20 скакалок, рулетка.
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок

Основная часть:

© РГУТИС

- кросс 700м с отягощением: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться
- ОРУ №1
- упражнения со скакалкой
- повторение техники прыжка в длину с/р
- футбол «стенка»

Заключительная часть:
- построение
- итог урока

Практическое занятие № 5

1. Легкая атлетика: кросс 900 м., прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»
2. Подвижные игры
   Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Обучение прыжкам в высоту
3. Сдача зачета: учебные нормативы в прыжках в длину с разбега
4. Совершенствование техники игры в баскетбол

Инвентарь: секундомер, рулетка, резиновый бинт
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС

Основная часть:
- кросс 900м
- повторный контроль ЧСС после отдыха
- ОРУ № 1
- зачет: прыжок в длину
- прыжок в высоту с/р способом «перешагивание»
- подвижные игры

Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 6

1. Легкая атлетика: кросс 900 м., прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», бег на 100 м.
2. Подвижные игры
   Продолжительность занятия – 6 часов.

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Обучение прыжку в высоту с разбега
3. Проверка умения и навыков в беге на короткие дистанции.

Инвентарь: стойки, планки, н/мячи
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение

© РГУТИС

- задачи на урок
Основная часть:
- кросс 900м
- ОРУ № 1
- прыжок в высоту с/р
- бег на 100 м.
- подвижные игры
Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 7

1. Легкая атлетика: кросс 100м., прыжки в высоту с разбега, бег 100 м.
2. Общефизическая подготовка, отжимание
3. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега
3. Совершенствование техники низкого старта

Инвентарь: стойки, планки
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
Основная часть:
- кросс 1000м
- ОРУ № 1
- прыжок в высоту с/р
- отжимание в упоре лежа
- бег на 100 м.
- подвижные игры
Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 8

1. Легкая атлетика: кросс 100м., прыжки в высоту с разбега – зачет: техника перехода через планку, бег 100 м.
2. Общефизическая подготовка, отжимание
3. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Сдача зачета: техника перехода через планку способом «перешагивание»
3. Развитие координационных способностей

Инвентарь: стойки, планка,20 обручей,
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:

© РГУТИС

- построение
- задачи на урок

Основная часть:
- контроль ЧСС
- кросс 1200м
- ОРУ
- отжимание в упоре лежа
- зачет: бег на 100 м.
- подвижные игры

Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 9

1. Легкая атлетика: кросс 1200м., зачет контрольного норматива в беге 100 м.
2. Общефизическая подготовка отжимание
3. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 6 часов.

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Развитие силы
3. Сдача зачета: технический норматив в беге на 100 м.
4. Развитие дифференцировки мышечных усилий

Инвентарь: 2 секундомера

Место занятий: спортплощадка

Вводная часть:
- построение
- задачи на урок

Основная часть:
- контроль ЧСС
- кросс 1200м
- ОРУ
- отжимание
- зачет: бег на 100 м.
- подвижные игры

Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 10

1. Легкая атлетика: кросс 1200м., челночный бег 5×10 м. Общефизическая подготовка6 отжимание

2.Подвижные игры

Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Развитие дифференцировки мышечных усилий
3. Развитие координационных способностей
4. Выяснение умений и навыков в игре

© РГУТИС

Инвентарь: футбольный мяч
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
Основная часть:
- кросс 1200м
- ОРУ
- зачет: проверка домашнего задания
- челночный бег 5 × 10 м.
- футбол
- подвижные игры
Заключительная часть:
- построение
- итоги урока

Практическое занятие № 11

1. Легкая атлетика: кросс 1500м., челночный бег 5×10 м., прыжи в длину с места.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие координационных способностей
3. Развитие скоростно-силовых качеств

Продолжительность занятия – 4 часа.

Инвентарь: 2 секундомера,
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС
Основная часть:
- кросс 1500м
- ОРУ
- контроль ЧСС после нагрузки
- прыжки в длину с/м
- челночный бег 5 × 10 м.
Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 12

1. Легкая атлетика: кросс 1500м., челночный бег 5×10 м., прыжки в длину с места.
2. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 6часов.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие координационных способностей
3. Развитие гибкости, силы
4. Развитие скоростно-силовых качеств

Инвентарь: 2 секундомера
Место занятий: спортплощадка

© РГУТИС

Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
Основная часть:
- кросс 1500м
- ОРУ
- упражнения на гибкость
- подъем корпуса
- челночный бег 5 × 10 м.
- ручной мяч: двусторонняя игра
- подвижные игры
Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 13

1. Легкая атлетика: кросс 1700м., прыжок в длину с места.
2. Общефизическая подготовка: гибкость, подъем корпуса
3. Футбол: стандартные положения
   Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Развитие гибкости, силы
3. Развитие скоростно-силовых качеств
4. Обучение розыгрышам стандартных положений, угловой, штрафной, пенальти, стенка.

Инвентарь: линейка, ф/мяч
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
Основная часть:
- кросс 1700м
- ОРУ
-гибкость
- прыжки в длину с/м
- подъем корпуса из положения лежа
- футбол: стандартные положения
Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 14

1. Легкая атлетика: кросс 1700м
2. Общефизическая подготовка: гибкость: зачет, подъем корпуса
3. Футбол: защита в стандартных ситуациях
   Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:
1. Развитие общей выносливости

© РГУТИС

2. Развитие силы
3. Развитие координационных способностей
4. Сдача зачета: гибкость
5. Обучение защите в стандартных ситуациях в футболе

Инвентарь: линейка, ф/мяч
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
Основная часть:
- кросс 1700м
- ОРУ
- зачет: гибкость
- прыжки в длину с/м
- подъем корпуса из положения лежа
- футбол: защита в стандартных ситуациях
Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 15

1. Легкая атлетика: кросс 2000м, прыжок в длину с места
2. Общефизическая подготовка: зачет: подъем корпуса из положения лежа
3. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 6 часов.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие скоростно-силовых качеств

Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС
Основная часть:
- кросс 2000м
- ОРУ
- контроль ЧСС после нагрузки
- прыжки в длину с/м
- зачет: подъем корпуса из положения лежа
- подвижные игры
Заключительная часть:
- построение
- итог урока

Практическое занятие № 16

1. Легкая атлетика: кросс 2000м, прыжок в длину с места - зачет.
2. Общефизическая подготовка: подтягивание
3. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:

© РГУТИС

1. Развитие общей выносливости
2. Сдача зачета: прыжок в длину с места

Инвентарь: линейка, рулетка
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
Основная часть:
- кросс 2000м
- ОРУ
- зачет: прыжок в длину с/м
- подтягивание
- подвижные игры
Заключительная часть:
- построение
- итог урока

Практическое занятие № 17

1. Легкая атлетика: кросс 2200м,
2. Общефизическая подготовка: подтягивание
3. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 4 часа

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Развитие силы

Инвентарь: 2 секундомера
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
Основная часть:
- кросс 2200м
- ОРУ
- подтягивание
- подвижные игры
Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 18

1. Легкая атлетика: зачет шестиминутного бега
2. Футбол: двусторонняя игра

Продолжительность занятия – 6 часов.

Задачи:
1. сдача зачета: бег на 1550 м.
2. Совершенствование техники игры в футбол

Инвентарь: 2 секундомера, ф/мяч
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение

© РГУТИС

- задачи на урок
- контроль ЧСС

Основная часть:
- кросс 2200м
- футбол: двусторонняя игра

Заключительная часть:
- построение
- итог урока

Практическое занятие № 19

1. Легкая атлетика: бег 700 м.
2. Строевая подготовка: повторить основные команды
3. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Совершенствование строевых команд
3. Развитие силы

Место занятий: спортзал

Вводная часть:
- построение
- задачи на урок

Основная часть:
- бег 500 м.
- ОРУ
- строевая
- круговая тренировка
- подвижные игры

Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 20

1. Легкая атлетика: бег на 700 м.
2. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Развитие гибкости, силы

Место занятий: спортзал

Вводная часть:
- построение
- задачи на урок

Основная часть:
- бег 700 м.
- ОРУ
- круговая тренировка
- подвижные игры

Заключительная часть:
- построение

© РГУТИС

- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 21

1. Легкая атлетика: бег 900 м.
2. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие гибкости, силы

Место занятий: спортзал

Вводная часть:
- построение
- задачи на урок

Основная часть:
- бег на 900 м.
- ОРУ
- круговая тренировка
- подвижные игры

Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 22

1. Легкая атлетика: бег 900 м., отрезки 100, 200, 400 м.
2. Круговая тренировка.
3. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие гибкости, силы

Место занятий: спортзал

Вводная часть:
- построение
- задачи на урок

Основная часть:
- бег 900 м.
- ОРУ
- круговая тренировка
- подвижные игры

Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 23

1. Легкая атлетика: бег 1000 м.
2. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости

© РГУТИС

2. Развитие гибкости, силы
3. Развитие координационных способностей
4. Совершенствование техники игры в баскетбол

Место занятий: спортзал
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
Основная часть:
- бег 1000 м.
- ОРУ
- круговая тренировка
- подвижные игры
Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 24

1. Легкая атлетика: бег 1000 м.
2. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 6 часов.

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Развитие гибкости, силы
3. Развитие координационных способностей
4. Совершенствование техники игры в баскетбол

Место занятий: спортзал
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
Основная часть:
- бег 1000 м.
- ОРУ
- круговая тренировка
- подвижные игры
Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 25

1. Легкая атлетика: бег 1200 м.
2. Беговые упражнения

Продолжительность занятия – 3 часа.

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Развитие координационных способностей
3. Развитие силы

Инвентарь: н/мячи, скамейки, г/ стенка
Место занятий: спортзал
Вводная часть:

© РГУТИС

- построение
- задачи на урок

Основная часть:
- бег 1200 м.
- ОРУ
- беговые упражнения

Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 26

1. Легкая атлетика: бег 1200 м.
2. Легкоатлетические эстафеты

Продолжительность занятия – 3 часа.

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Развитие скоростной выносливости

Место занятий: спортзал

Вводная часть:
- построение
- задачи на урок

Основная часть:
- бег 1200 м.
- Отрезки 5 по 50 м.
- Многоскоки 5 по 50 м.
- Выпрыгивания в верх 5 по 10
- ручной мяч: бросок в прыжке

Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 27

1. Легкая атлетика: бег 1500 м.
2. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 3 часа.

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Совершенствование скоростно-силовых качеств

Инвентарь: 20 н/мячей
Место занятий: спортзал

Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС

Основная часть:
- бег 1500 м.
- контроль ЧСС после нагрузки
- ОРУ с набивными мячами
- круговая тренировка

© РГУТИС

-: двусторонняя игра в футбол
Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 28

1. Легкая атлетика: бег 1500 м.
2. Гимнастика: ОРУ со скамейками
3. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 3 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие координационных способностей

Инвентарь: гимнастические скамейки
Место занятий: спортзал
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
Основная часть:
- бег 1500 м.
- ОРУ с гимнастическими скамейками
- легкоатлетические эстафеты
- подвижные игры
Заключительная часть:
- построение
- итог урока

Практическое занятие № 29

1. Легкая атлетика: бег 1800 м., длина с/м,
2. Общефизическая подготовка: отжимание, скакалка
3. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 3 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие скоростно-силовых качеств
3. Дифференцировка мышечных усилий
4. Развитие силы

Инвентарь: 20 н/мячей, , 20 скакалок,
Место занятий: спортзал
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС
Основная часть:
- бег 1800 м.
- ОРУ с гимнастическими скамейками
- прыжок в длину с/м
- упражнения со скакалкой
- отжимание лежа в упоре
- подвижные игры

© РГУТИС

Заключительная часть:
- построение
- итог урока

Практическое занятие № 30

1. Легкая атлетика: бег 1800 м.,
2. Общефизическая подготовка: скакалка
3. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 3 часа.

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Развитие координационных способностей

Инвентарь: 20 скакалок
Место занятий: спортзал
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок

Основная часть:
- бег 1800 м.
- ОРУ
- зачет: скакалка
- подвижные игры

Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 31

1. Легкая атлетика: бег 2000 м.,
2. Общефизическая подготовка: скакалка - зачет
3. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 3 часа.

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Сдача зачета: скакалка

Инвентарь: 20 скакалок
Место занятий: спортзал
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС

Основная часть:
- бег 2000 м.
- ОРУ
- зачет: скакалка
- подвижные игры

Заключительная часть:
- построение
- итог урока

Практическое занятие № 32

1. Легкая атлетика: бег 2000 м. – зачет

© РГУТИС

2. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 3 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Сдача зачета: скакалка

Инвентарь: 2 секундомера, скакалки
Место занятий: спортзал
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС
Основная часть:
- зачет: бег 2000 м.
- ОРУ
- подвижные игры
Заключительная часть:
- построение
- итог урока

Практическое занятие № 33

1. Легкая атлетика: кросс 1700м
2. Общефизическая подготовка: гибкость: зачет, подъем корпуса
3. Футбол: защита в стандартных ситуациях

Продолжительность занятия – 2 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие силы
3. Развитие координационных способностей
4. Сдача зачета: гибкость
5. Обучение защите в стандартных ситуациях в футболе

Инвентарь: линейка, ф/мяч
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
Основная часть:
- кросс 1700м
- ОРУ
- зачет: гибкость
- прыжки в длину с/м
- подъем корпуса из положения лежа
- футбол: защита в стандартных ситуациях
Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 34

1. Легкая атлетика: кросс 2000м, прыжок в длину с места
2. Общефизическая подготовка: зачет: подъем корпуса из положения лежа
3. Подвижные игры

© РГУТИС

Продолжительность занятия – 2 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие скоростно-силовых качеств

Место занятий: спортплощадка

Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС

Основная часть:
- кросс 2000м
- ОРУ
- контроль ЧСС после нагрузки
- прыжки в длину с/м
- зачет: подъем корпуса из положения лежа
- подвижные игры

Заключительная часть:
- построение
- итог урока

Практическое занятие № 35

1. Легкая атлетика: кросс 2000м, прыжок в длину с места - зачет.
2. Общефизическая подготовка: подтягивание
3. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 3 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Сдача зачета: прыжок в длину с места

Инвентарь: линейка, рулетка

Место занятий: спортплощадка

Вводная часть:
- построение
- задачи на урок

Основная часть:
- кросс 2000м
- ОРУ
- зачет: прыжок в длину с/м
- подтягивание
- подвижные игры

Заключительная часть:
- построение
- итог урока

Практическое занятие № 36

1. Легкая атлетика: кросс 2200м,
2. Общефизическая подготовка: подтягивание
3. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 3 часа

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие силы

© РГУТИС

Инвентарь: 2 секундомера
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
Основная часть:
- кросс 2200м
- ОРУ
- подтягивание
- подвижные игры
Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 37

1. Легкая атлетика: зачет шестиминутного бега
2. Футбол: двусторонняя игра

Продолжительность занятия – 3 часа.

Задачи:
1. сдача зачета: бег на 1550 м.
2. Совершенствование техники игры в футбол

Инвентарь: 2 секундомера, ф/мяч
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС
Основная часть:
- кросс 2200м
- футбол: двусторонняя игра
Заключительная часть:
- построение
- итог урока

Практическое занятие № 38

1. Легкая атлетика: бег 700 м.
2. Строевая подготовка: повторить основные команды
3. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 3 часа.

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Совершенствование строевых команд
3. Развитие силы

Место занятий: спортзал
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
Основная часть:
- бег 500 м.
- ОРУ

© РГУТИС

- строевая
- круговая тренировка
- подвижные игры

Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 39

1. Легкая атлетика: бег на 700 м.
2. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 3 часа.

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Развитие гибкости, силы

Место занятий: спортзал

Вводная часть:
- построение
- задачи на урок

Основная часть:
- бег 700 м.
- ОРУ
- круговая тренировка
- подвижные игры

Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 40

1. Легкая атлетика: бег 900 м.
2. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 3часа.

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Развитие гибкости, силы

Место занятий: спортзал

Вводная часть:
- построение
- задачи на урок

Основная часть:
- бег на 900 м.
- ОРУ
- круговая тренировка
- подвижные игры

Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 41

1. Легкая атлетика: бег 900 м., отрезки 100, 200, 400 м.

© РГУТИС

2. Круговая тренировка.
3. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 3 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие гибкости, силы

Место занятий: спортзал

Вводная часть:
- построение
- задачи на урок

Основная часть:
- бег 900 м.
- ОРУ
- круговая тренировка
- подвижные игры

Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 42

1. Легкая атлетика: бег 1000 м.
2. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 3 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие гибкости, силы
3. Развитие координационных способностей
4. Совершенствование техники игры в баскетбол

Место занятий: спортзал

Вводная часть:
- построение
- задачи на урок

Основная часть:
- бег 1000 м.
- ОРУ
- круговая тренировка
- подвижные игры

Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 43

1. Легкая атлетика: бег 1000 м.
2. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 3 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие гибкости, силы
3. Развитие координационных способностей

© РГУТИС

4. Совершенствование техники игры в баскетбол

Место занятий: спортзал
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
Основная часть:
- бег 1000 м.
- ОРУ
- круговая тренировка
- подвижные игры
Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 44

1. Легкая атлетика: бег 1200 м.
2. Беговые упражнения

Продолжительность занятия – 3 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие координационных способностей
3. Развитие силы

Инвентарь: н/мячи, скамейки, г/ стенка
Место занятий: спортзал
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
Основная часть:
- бег 1200 м.
- ОРУ
- беговые упражнения
Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 45

1. Легкая атлетика: бег 1200 м.
2. Легкоатлетические эстафеты

Продолжительность занятия – 2 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие скоростной выносливости

Место занятий: спортзал
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
Основная часть:
- бег 1200 м.
- Отрезки 5 по 50 м.

© РГУТИС

- Многоскоки 5 по 50 м.
- Выпрыгивания в верх 5 по 10
- ручной мяч: бросок в прыжке

Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 46

1. Легкая атлетика: бег 1500 м.
2. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 2 часа.

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Совершенствование скоростно-силовых качеств

Инвентарь: 20 н/мячей
Место занятий: спортзал
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС

Основная часть:
- бег 1500 м.
- контроль ЧСС после нагрузки
- ОРУ с набивными мячами
- круговая тренировка
-: двусторонняя игра в футбол

Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 47

1. Легкая атлетика: бег 1500 м.
2. Гимнастика: ОРУ со скамейками
3. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Развитие координационных способностей

Инвентарь: гимнастические скамейки
Место занятий: спортзал
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок

Основная часть:
- бег 1500 м.
- ОРУ с гимнастическими скамейками
- легкоатлетические эстафеты
- подвижные игры

Заключительная часть:

© РГУТИС

- построение
- итог урока

Практическое занятие № 48

1. Легкая атлетика: бег 1800 м., длина с/м,
2. Общефизическая подготовка: отжимание, скакалка
3. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие скоростно-силовых качеств
3. Дифференцировка мышечных усилий
4. Развитие силы

Инвентарь: 20 н/мячей, , 20 скакалок,
Место занятий: спортзал
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС

Основная часть:
- бег 1800 м.
- ОРУ с гимнастическими скамейками
- прыжок в длину с/м
- упражнения со скакалкой
- отжимание лежа в упоре
- подвижные игры

Заключительная часть:
- построение
- итог урока

Практическое занятие № 49

1. Легкая атлетика: бег 1800 м.,
2. Общефизическая подготовка: скакалка
3. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие координационных способностей

Инвентарь: 20 скакалок
Место занятий: спортзал
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок

Основная часть:
- бег 1800 м.
- ОРУ
- зачет: скакалка
- подвижные игры

Заключительная часть:
- построение
- итог урока

© РГУТИС

- домашнее задание

Практическое занятие № 50

1. Легкая атлетика: бег 2000 м.,
2. Общефизическая подготовка: скакалка - зачет
3. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Сдача зачета: скакалка

Инвентарь: 20 скакалок
Место занятий: спортзал
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС
Основная часть:
- бег 2000 м.
- ОРУ
- зачет: скакалка
- подвижные игры
Заключительная часть:
- построение
- итог урока

Практическое занятие № 51

1. Легкая атлетика: бег 2000 м. – зачет
2. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Сдача зачета: скакалка

Инвентарь: 2 секундомера, скакалки
Место занятий: спортзал
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС
Основная часть:
- зачет: бег 2000 м.
- ОРУ
- подвижные игры
Заключительная часть:
- построение
- итог урока

Практическое занятие №52

Легкая атлетика: кросс 500 м., прыжки в длину с разбега
Продолжительность занятия – 4 часа.
Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Обучение прыжку в длину с разбега в целом

© РГУТИС

Инвентарь: секундомер, рулетка
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- Построение
- Контроль ЧСС: Учащиеся отыскивают пульс на левом запястье и по команде учителя начинают и заканчивают счет (15 с). Цифровые данные преподаватель выслушивает от каждого студента, сомнительные результаты проверяет сам. С повышенной ЧСС учащиеся к занятиям не допускать
Основная часть:
- Кросс 500м: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться
- Прыжок в длину с/р: построение в одну шеренгу у ямы для прыжков. Рассказ преподавателя, показ. 4 фазы прыжка: разбег, толчок, полет, приземление. Поточно, дистанция – свободная яма.
Заключительная часть:
- Построение в одну шеренгу
- Подведение итогов занятия
- Домашнее задание: упражнения со скакалкой

Практическое занятие №53

Легкая атлетика: кросс 500 м., прыжки в длину с разбега
Продолжительность занятия – 4 часа.
Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Обучение технике отталкивания в прыжках в длину с разбега

Инвентарь: 4 флажка, 20 гантелей по 1 кг.
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- Построение
Основная часть:
- Кросс 500м: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться
- Занятие на тренировочной (учебной доске) Вспомнить основные фазы прыжка: разбег,разгон до максимума
толчок, подпрыгнуть как можно выше
полет, чем выше траектория и компактнее группировка, тем дальше полет
приземление, в зависимости от направления падения зависит результат.
- Обучение отталкиванию от толчковой доски:
1. с расстояния двух шагов от толчковой доски нога, которой нужно оттолкнуться, -сзади
2. делаем наступ на доску толчковой ногой
3. ногу, подготовленную для маха, резко согнуть в колене, вынести махом вверх, одновременно обе руки – рывком вверх, толчковой ногой с силой оттолкнуться вверх.
4. Приземление-присев, согнуть ноги, руки вперед. Падать вперед. (Повторить 5 раз). С прибавлением по шагу 5 раз.
Следить за медленным и плавным выполнением, ускорение включать постепенно.
Стопа толчковой ноги должна полностью встать на доску. Не отвлекаться, следить за последовательностью выполнения.
Заключительная часть:
- Домашнее задание: кросс, упражнения со скакалкой, водные процедуры, закаливание

Практическое занятие №54

© РГУТИС

1. Легкая атлетика: кросс 700 м., прыжки в длину с разбега
2. Футбол: двусторонняя игра

Продолжительность занятия – 2 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега
3. Совершенствование техники игры в футбол

Инвентарь: 4 флажка, 20 гантелей по 1 кг., ф/мяч.
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- Построение
- Задачи на урок
Основная часть:
- Кросс 700м с отягощением: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться
- Занятие на тренировочной (учебной доске): напомнить технику толчка от толчковой доски. Всем классом повторить упражнение на учебной доске. Увеличить количество шагов разбега до 6. Увеличить темп исполнения.
- Футбол, двусторонняя игра: класс разделить расчетом на 1-2-й на две команды. Играть по упрощенным правилам. Силу в ударах не применять, играть на технику.
Заключительная часть:
- домашнее задание: Кросс, подтягивание, водные процедуры, закаливание

Практическое занятие №55

1. Легкая атлетика: кросс 700 м., прыжки в длину с разбега
2. Футбол: игра в «стенку».

Продолжительность занятия – 2 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
3. Обучение тактическому приему «стенка»
4. Развитие координационных способностей

Инвентарь: 4 флажка, 20 гантелей по 1 кг., секундомер, свисток, 10 ф/мячей, 20 скакалок, рулетка.
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
Основная часть:
- кросс 700м с отягощением: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться
- ОРУ №1
- упражнения со скакалкой
- повторение техники прыжка в длину с/р
- футбол «стенка»
Заключительная часть:
- построение
- итог урока

Практическое занятие № 56

© РГУТИС

1. Легкая атлетика: кросс 900 м., прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»
2. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 2 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Обучение прыжкам в высоту
3. Сдача зачета: учебные нормативы в прыжках в длину с разбега
4. Совершенствование техники игры в баскетбол

Инвентарь: секундомер, рулетка, резиновый бинт
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС
Основная часть:
- кросс 900м
- повторный контроль ЧСС после отдыха
- ОРУ № 1
- зачет: прыжок в длину
- прыжок в высоту с/р способом «перешагивание»
- подвижные игры
Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 57

1. Легкая атлетика: кросс 900 м., прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», бег на 100 м.
2. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Обучение прыжку в высоту с разбега
3. Проверка умения и навыков в беге на короткие дистанции.

Инвентарь: стойки, планки, н/мячи
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
Основная часть:
- кросс 900м
- ОРУ № 1
- прыжок в высоту с/р
- бег на 100 м.
- подвижные игры
Заключительная часть:
- построение
- итог урока

© РГУТИС

- домашнее задание

Практическое занятие № 58

1. Легкая атлетика: кросс 100м., прыжки в высоту с разбега, бег 100 м.
2. Общефизическая подготовка, отжимание
3. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега
3. Совершенствование техники низкого старта

Инвентарь: стойки, планки
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
Основная часть:
- кросс 1000м
- ОРУ № 1
- прыжок в высоту с/р
- отжимание в упоре лежа
- бег на 100 м.
- подвижные игры
Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 59

1. Легкая атлетика: кросс 100м., прыжки в высоту с разбега – зачет: техника перехода через планку, бег 100 м.
2. Общефизическая подготовка, отжимание
3. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Сдача зачета: техника перехода через планку способом «перешагивание»
3. Развитие координационных способностей

Инвентарь: стойки, планка,20 обручей,
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
Основная часть:
- контроль ЧСС
- кросс 1200м
- ОРУ
- отжимание в упоре лежа
- зачет: бег на 100 м.
- подвижные игры
Заключительная часть:

© РГУТИС

- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 60

1. Легкая атлетика: кросс 1200м., зачет контрольного норматива в беге 100 м.
2. Общефизическая подготовка отжимание
3. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие силы
3. Сдача зачета: технический норматив в беге на 100 м.
4. Развитие дифференцировки мышечных усилий

Инвентарь: 2 секундомера
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок

Основная часть:
- контроль ЧСС
- кросс 1200м
- ОРУ
- отжимание
- зачет: бег на 100 м.
- подвижные игры

Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 61

1.Легкая атлетика: кросс 1200м., челночный бег 5×10 м. Общефизическая подготовка6 отжимание

2.Подвижные игры

Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие дифференцировки мышечных усилий
3. Развитие координационных способностей
4. Выяснение умений и навыков в игре

Инвентарь: футбольный мяч
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок

Основная часть:
- кросс 1200м
- ОРУ
- зачет: проверка домашнего задания
- челночный бег 5 × 10 м.

© РГУТИС

- футбол
- подвижные игры

Заключительная часть:
- построение
- итоги урока

Практическое занятие № 62

1. Легкая атлетика: кросс 1500м., челночный бег 5×10 м., прыжи в длину с места.

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Развитие координационных способностей
3. Развитие скоростно-силовых качеств

Продолжительность занятия – 4 часа.

Инвентарь: 2 секундомера,
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС

Основная часть:
- кросс 1500м
- ОРУ
- контроль ЧСС после нагрузки
- прыжки в длину с/м
- челночный бег 5 × 10 м.

Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 63

1. Легкая атлетика: кросс 1500м., челночный бег 5×10 м., прыжки в длину с места.
2. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 4часа.

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Развитие координационных способностей
3. Развитие гибкости, силы
4. Развитие скоростно-силовых качеств

Инвентарь: 2 секундомера
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок

Основная часть:
- кросс 1500м
- ОРУ
- упражнения на гибкость
- подъем корпуса
- челночный бег 5 × 10 м.
- ручной мяч: двусторонняя игра

© РГУТИС

- подвижные игры

Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 64

1. Легкая атлетика: кросс 1700м., прыжок в длину с места.
2. Общефизическая подготовка: гибкость, подъем корпуса
3. Футбол: стандартные положения

Продолжительность занятия – 2 часа.

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Развитие гибкости, силы
3. Развитие скоростно-силовых качеств
4. Обучение розыгрышам стандартных положений, угловой, штрафной, пенальти, стенка.

Инвентарь: линейка, ф/мяч
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок

Основная часть:
- кросс 1700м
- ОРУ
-гибкость
- прыжки в длину с/м
- подъем корпуса из положения лежа
- футбол: стандартные положения

Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 65

1. Легкая атлетика: кросс 1700м
2. Общефизическая подготовка: гибкость: зачет, подъем корпуса
3. Футбол: защита в стандартных ситуациях

Продолжительность занятия – 2 часа.

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Развитие силы
3. Развитие координационных способностей
4. Сдача зачета: гибкость
5. Обучение защите в стандартных ситуациях в футболе

Инвентарь: линейка, ф/мяч
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок

Основная часть:

© РГУТИС

- кросс 1700м
- ОРУ
- зачет: гибкость
- прыжки в длину с/м
- подъем корпуса из положения лежа
- футбол: защита в стандартных ситуациях

Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 66

1. Легкая атлетика: кросс 2000м, прыжок в длину с места
2. Общефизическая подготовка: зачет: подъем корпуса из положения лежа
3. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 2 часа.

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Развитие скоростно-силовых качеств

Место занятий: спортплощадка

Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС

Основная часть:
- кросс 2000м
- ОРУ
- контроль ЧСС после нагрузки
- прыжки в длину с/м
- зачет: подъем корпуса из положения лежа
- подвижные игры

Заключительная часть:
- построение
- итог урока

Практическое занятие № 67

1. Легкая атлетика: кросс 900 м., прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», бег на 100 м.
2. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:
3. Развитие общей выносливости
4. Обучение прыжку в высоту с разбега
5. Проверка умения и навыков в беге на короткие дистанции.

Инвентарь: стойки, планки, н/мячи

Место занятий: спортплощадка

Вводная часть:
- построение
- задачи на урок

Основная часть:

© РГУТИС

- кросс 900м
- ОРУ № 1
- прыжок в высоту с/р
- бег на 100 м.
- подвижные игры

Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 68

1. Легкая атлетика: кросс 100м., прыжки в высоту с разбега, бег 100 м.
2. Общефизическая подготовка, отжимание
3. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:

4. Развитие общей выносливости
5. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега
6. Совершенствование техники низкого старта

Инвентарь: стойки, планки
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок

Основная часть:
- кросс 1000м
- ОРУ № 1
- прыжок в высоту с/р
- отжимание в упоре лежа
- бег на 100 м.
- подвижные игры

Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 69

1. Легкая атлетика: кросс 100м., прыжки в высоту с разбега – зачет: техника перехода через планку, бег 100 м.
2. Общефизическая подготовка, отжимание
3. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:

4. Развитие общей выносливости
5. Сдача зачета: техника перехода через планку способом «перешагивание»
6. Развитие координационных способностей

Инвентарь: стойки, планка,20 обручей,
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок

© РГУТИС

Основная часть:
- контроль ЧСС
- кросс 1200м
- ОРУ
- отжимание в упоре лежа
- зачет: бег на 100 м.
- подвижные игры

Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 70

1. Легкая атлетика: кросс 1200м., зачет контрольного норматива в беге 100 м.
2. Общефизическая подготовка отжимание
3. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 2 часа.

Задачи:

4. Развитие общей выносливости
5. Развитие силы
6. Сдача зачета: технический норматив в беге на 100 м.
7. Развитие дифференцировки мышечных усилий

Инвентарь: 2 секундомера
Место занятий: спортплощадка

Вводная часть:
- построение
- задачи на урок

Основная часть:
- контроль ЧСС
- кросс 1200м
- ОРУ
- отжимание
- зачет: бег на 100 м.
- подвижные игры

Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 71

1. Легкая атлетика: кросс 1200м., челночный бег 5×10 м. Общефизическая подготовка6 отжимание

2.Подвижные игры

Продолжительность занятия – 2 часа.

Задачи:

3. Развитие общей выносливости
4. Развитие дифференцировки мышечных усилий
5. Развитие координационных способностей
6. Выяснение умений и навыков в игре

Инвентарь: футбольный мяч
Место занятий: спортплощадка

© РГУТИС

Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
Основная часть:
- кросс 1200м
- ОРУ
- зачет: проверка домашнего задания
- челночный бег 5 × 10 м.
- футбол
- подвижные игры
Заключительная часть:
- построение
- итоги урока

Практическое занятие № 72

1. Легкая атлетика: кросс 1500м., челночный бег 5×10 м., прыжи в длину с места.

Задачи:

2. Развитие общей выносливости
3. Развитие координационных способностей
4. Развитие скоростно-силовых качеств

Продолжительность занятия – 4 часа.

Инвентарь: 2 секундомера,
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС
Основная часть:
- кросс 1500м
- ОРУ
- контроль ЧСС после нагрузки
- прыжки в длину с/м
- челночный бег 5 × 10 м.
Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 73

1. Легкая атлетика: кросс 1500м., челночный бег 5×10 м., прыжки в длину с места.
2. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 4часа.

Задачи:

3. Развитие общей выносливости
4. Развитие координационных способностей
5. Развитие гибкости, силы
6. Развитие скоростно-силовых качеств

Инвентарь: 2 секундомера
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение

© РГУТИС

- задачи на урок
Основная часть:
- кросс 1500м
- ОРУ
- упражнения на гибкость
- подъем корпуса
- челночный бег 5 × 10 м.
- ручной мяч: двусторонняя игра
- подвижные игры
Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 74

1. Легкая атлетика: кросс 1700м., прыжок в длину с места.
2. Общефизическая подготовка: гибкость, подъем корпуса
3. Футбол: стандартные положения
   Продолжительность занятия – 2 часа.

Задачи:

4. Развитие общей выносливости
5. Развитие гибкости, силы
6. Развитие скоростно-силовых качеств
7. Обучение розыгрышам стандартных положений, угловой, штрафной, пенальти, стенка.

Инвентарь: линейка, ф/мяч
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
Основная часть:
- кросс 1700м
- ОРУ
-гибкость
- прыжки в длину с/м
- подъем корпуса из положения лежа
- футбол: стандартные положения
Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 75

1. Легкая атлетика: кросс 1700м
2. Общефизическая подготовка: гибкость: зачет, подъем корпуса
3. Футбол: защита в стандартных ситуациях
   Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:

4. Развитие общей выносливости
5. Развитие силы
6. Развитие координационных способностей

© РГУТИС

7. Сдача зачета: гибкость
8. Обучение защите в стандартных ситуациях в футболе

Инвентарь: линейка, ф/мяч
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок

Основная часть:
- кросс 1700м
- ОРУ
- зачет: гибкость
- прыжки в длину с/м
- подъем корпуса из положения лежа
- футбол: защита в стандартных ситуациях

Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 76

1. Легкая атлетика: кросс 2000м, прыжок в длину с места
2. Общефизическая подготовка: зачет: подъем корпуса из положения лежа
3. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 2 часа.

Задачи:

4. Развитие общей выносливости
5. Развитие скоростно-силовых качеств

Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС

Основная часть:
- кросс 2000м
- ОРУ
- контроль ЧСС после нагрузки
- прыжки в длину с/м
- зачет: подъем корпуса из положения лежа
- подвижные игры

Заключительная часть:
- построение
- итог урока

Для студентов очно-заочной формы обучения

Практические занятия № 1

Задачи: Отработка комплекса упражнений для совершенствования физических качеств
Место занятий: спортзал

Продолжительность занятия – 2 часа.

Вводная часть:
- построение
- задачи на занятие

© РГУТИС

- контроль ЧСС
Основная часть:
- ОРУ
- контроль ЧСС после нагрузки
Заключительная часть:
- построение
- итог занятия

Для студентов заочной формы обучения
Практические занятия № 1

Задачи: Отработка комплекса упражнений для совершенствования физических качеств
Место занятий: спортзал
Продолжительность занятия – 2 часа.
Вводная часть:
- построение
- задачи на занятие
- контроль ЧСС
Основная часть:
- ОРУ
- контроль ЧСС после нагрузки
Заключительная часть:
- построение
- итог занятия

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы; перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», перечень информационных технологий, необходимых для освоения дисциплины

8.1. Основная литература

1.Багнетова, Е. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / Е.А. Багнетова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 315 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/1815939. - ISBN 978-5-16-017135-7. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/1815939.
2.Власов, Н. В. Легкоатлетические метания: техника, методика, тренировка : учебное пособие / Н. В. Власов, Г. М. Бурков, В. В. Власов. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2024. - 138 с. - ISBN 978-5-9765-5566-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2179296 .
3.Кузнецов, В. С., Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика) : учебник / В. С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2023. — 489 с. — ISBN 978-5-406-10528-3. — URL: https://book.ru/book/946245 . — Текст : электронный.
4.Виленский, М. Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — URL: https://book.ru/book/942846 — Текст : электронный.
5.Легкая атлетика: техника и методика тренировки [Электронный ресурс]: учеб.-метод. Пособие/ В.О. Морозов; науч.ред. А.В. Кирьякова. – 2 изд.стер. – Москва. ФЛИНТА, 2020. – 119с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=386022

8.2. Дополнительная литература

1.Физическая культура и спорт: учебное пособие/ под.ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова. СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. 2019. 372с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=362331

© РГУТИС

2.Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие/ Н.А. Лопатин, А.И. Шульгин, Кемеров. гос. Ин-т культуры. Кемерово: 2019, 99с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=361109
3.Физическая культура студента: учебное пособие/ Ю.И. Гришина. Ростов н/Д: Феникс, 2019. 283с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=353511
4.Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие/ Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева. – Красноярск: Сиб. Федер. Ун-т, 2016. – 148с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=328578
5.Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): Учебное пособие / Врублевский Е.П., - 2-е изд., испр. и доп. - Москва :Спорт, 2016. - 240 с.ISBN 978-5-9907240-3-7. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/document?pid=914085 .
6.Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 336 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-020342-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2169778 . – Режим доступа: по подписке.

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. http://znanium.com
2. http://humbio.ru
3. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры": http://www.teoriya.ru/journals/
4. Международный олимпийский комитет: http://www.olympic.org/
5. Российский олимпийский комитет: http://www.olympic.ru/
6. http://lib.sportedu.ru/ -Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта.
7. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры: http://www.vniifk.ru/
13. http://news.sportbox.ru/ - ежедневные новости спорта.

8.4. Перечень программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Microsoft Windows
2. Microsoft Office
3. Справочно-правовая система КонсультантПлюс
4. Российский олимпийский комитет: http://www.olympic.ru/
5. База данных Научно-теоретического журнала "Теория и практика физической культуры": http://www.teoriya.ru/journals/
6. Информационно справочная система. ФизкультУРА -http://www.fizkult-ura.ru
7. Информационно справочная система. Российская спортивная энциклопедия http://sportwiki.to
8. Информационно справочная система. Журналы по спортивной медицине, лечебной физкультуре http://www.sportmedicine.ru/journals.php
9. Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта http://uor-nsk.ru/studentam/entsiklopediya-sporta

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Процесс изучения дисциплины предусматривает контактную работу с преподавателем (работа на практических занятиях) работу обучающегося.

© РГУТИС

В качестве основных форм организации учебного процесса по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» выступают практические занятия в форме учебно-тренировочных занятий.

Практические занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» проводятся в спортивных залах, оснащенных специализированным оборудованием.

Практические занятия способствуют более глубокому развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов.

Практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Целью самостоятельной работы обучающихся является формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых и неординарных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и ведения дискуссий.

Формы самостоятельной работы

Самостоятельная работа заключается в подготовке и отработке комплексов упражнений для совершенствования физических качеств

Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося.

10. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю):

Учебные занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» проводятся в спортивных залах, оснащенных соответствующим оборудованием:

Вид учебных занятий по дисциплине	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования
Групповые и индивидуальные консультации, текущий контроль, промежуточная аттестация	учебная аудитория, специализированная учебная мебель ТСО: видеопроекционное оборудование/переносное видеопроекционное оборудование доска
Занятия семинарского типа	спортивные залы, спортивный инвентарь, тренажеры
Самостоятельная работа обучающихся	помещение для самостоятельной работы, специализированная учебная мебель, ТСО: видеопроекционное оборудование, автоматизированные рабочие места студентов с возможностью выхода в информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет", доска; Помещение для самостоятельной работы в читальном зале Научно-технической библиотеки университета, специализированная учебная мебель автоматизированные рабочие места студентов с возможностью выхода информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет»,

© РГУТИС

	интерактивная доска

© РГУТИС