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

УТВЕРЖДЕНО:
Ученым советом Высшей школы сервиса
Протокол № 7 от «17» января 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.1.2 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Легкая атлетика

Основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата

по направлению подготовки: 15.03.02 Технологические машины и оборудование

направленность (профиль): ***Бытовые машины и приборы***

Квалификация: бакалавр

Год начала подготовки: 2025

Разработчик (и):

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

Рабочая программа согласована и одобрена директором ОПОП:

должность	ученая степень и звание, ФИО
доцент Высшей школы сервиса	***к.т.н., доцент Максимов А.В.***

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» является частью первого блока программы бакалавриата по направлению подготовки 15.03.02 Технологические машины и приборы профиль «Бытовые машины и приборы» и относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

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

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

УК-7 - способность 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 работоспособности), УК-7.3. (Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности).

Содержание дисциплины расширение круга вопросов, связанных с укреплением здоровья; овладением знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни; достижением оптимального уровня физических и психологических качеств; умением использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Общая трудоемкость составляет 328 часов.

Преподавание дисциплины ведется для студентов заочной формы обучения на 1 курсе в 1 семестре - самостоятельная работа обучающихся 54 часа; 1 курс 2 семестр - самостоятельная работа обучающихся 54 часа, 2 курс 3 семестр - самостоятельная работа обучающихся 72 часа, 2 курс 4 семестр - самостоятельная работа обучающихся 72 часа, 3 курс 5 семестр - самостоятельная работа обучающихся 36 часов; 3 курс 6 семестр - контактная работа обучающихся с преподавателем 6 часов, самостоятельная работа обучающихся 34 часа. Преподавание дисциплины предусматривает проведение учебных занятий следующих видов: практические занятия (в 6 семестре 2часа) в форме учебно-тренировочных занятий; групповые и индивидуальные консультации (в 6 семестре 2 часа).

Программой предусмотрены следующие виды контроля: для студентов заочной формы обучения в форме разработки и представления комплекса упражнений (6 семестр).

Основные положения дисциплины должны быть использованы в дальнейшем при подготовке и защите выпускной квалификационной работы.

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

№ пп	Индекс компетенции, индикатора	Планируемые результаты обучения (компетенции, индикатора)
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 УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального

© РГУТИС

		сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП:

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» является частью первого блока программы бакалавриата по направлению подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудование профиль «Бытовые машины и приборы» и относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

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

Приступая к занятиям физической культурой, студент опирается на знания и навыки, приобретенные в рамках программ общего (основного и среднего общего) и среднего профессионального образования по физической культуре. Для этого студент должен владеть основными методами физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к выполнению основных упражнений и комплексов упражнений по гимнастике, легкой атлетике и наиболее распространенных спортивных игр.

В результате изучения дисциплины студент должен знать:

- основы физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- основы здорового образа жизни студента, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
- общую физическую и специальную подготовку в системе физического воспитания;
- систему спорта, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;
- профессионально-прикладную физическую подготовку студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы физической культуры и здорового образа жизни.

В результате изучения дисциплины студент должен уметь:

- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике.

В результате изучения дисциплины студент должен владеть*:*

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» формирует взгляды будущего бакалавра, влияет на изучение многих дисциплин, создает устойчивую мотивацию и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, достижению установленного уровня психофизической подготовленности и во многом способствовать их усвоению.

© РГУТИС

В рамках компетентностного подхода дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» заканчивает формирование компетенции УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основные положения дисциплины должны быть использованы в дальнейшем при подготовке и защите выпускной квалификационной работы.

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 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.							

© РГУТИС

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
Для 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, акад. часов	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									
Физическая культура в	Физическая культура в обеспе-							72	Отработка комплексов упражне-

© 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, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
обеспечении здоровья	чении здоровья								ний 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 обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							36	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
3 курс 6 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, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья			2	учебно-тренировочное занятие			34	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
	Текущая аттестация								
	Консультация					2			
	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 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 часа)	**Основная литература** 1.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. 2.Морозов В.О. Кирьякова А.В. Легкая атлетика: техника и методика тренировки [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.О. Морозов. — Флинт, 2020 — 119 с. ЭБС Znanium.com Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=386022 3.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 4.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 5. 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 **Дополнительная литература** 1.Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 336 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-018443-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2126890 . – Режим доступа: по подписке. 2.Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Краснояр.:СФУ, 2016 https://znanium.ru/catalog/document?pid=967799 3.Журавлева, И. В. Здоровье студентов: социологический анализ : монография / отв. ред. И. В. Журавлева. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 272 с. — (Научная мысль). - ISBN 978-5-16-009142-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1759762 . – Режим доступа: по подписке. 4.Правовая организация управления физической культу-
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)	
2 курс 4 семестр		
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.	

© РГУТИС

	(34 часа)	рой и спортом в Российской Федерации: /С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М.: РИОР, 2013. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/catalog/document?pid=418638 5.Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/catalog/document?pid=518178 6.Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/927378 . – Режим доступа: по подписке.

© РГУТИС

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

№ пп	Индекс компетенции, индикатора	Содержание компетенции, индикатора	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции, индикатора	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции, индикатора 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	Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья; Средства физической культуры в регулировании работоспособности; Физическая подготовка в профессиональной деятельности; Методические основы функциональной подготовленности	Нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность	На основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня физической подготовленности составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физических упражнений с учетом состояния здоровья и имеющихся ресурсов	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности)
		УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности		Требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности	Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	Способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки
		УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности		Нормы здорового образа жизни	Объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях	Способностью соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

© РГУТИС

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

Для студентов заочной формы обучения

Результат обучения по дисциплине	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Этап освоения компетенции
Знание основы физической культуры и здорового образа жизни; Умение применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике; Владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Разработка и представление комплекса упражнений	Студент продемонстрировал знание основ физической культуры и здорового образа жизни; Демонстрирует умение применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике; Студент демонстрирует владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Завершение обучения способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

«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 заочной формы обучения

3 курс 6 семестр

«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 заочной формы обучения

© РГУТИС

3 курс 6 семестр
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 заочной формы обучения:

Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	Вид и содержание контрольного задания	Требования к выполнению контрольного задания и срокам сдачи
3 курс 6 семестр		
Легкая атлетика	Разработка и представление комплекса упражнений	Разработка и представление комплекса упражнений – 45 баллов

Для студентов очной формы обучения
3 курс 6 семестр
«Контрольная точка» - 0-45- разработка и представление комплекса упражнений

Для студентов 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

© РГУТИС

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

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

Практическое занятие

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.

© РГУТИС

- 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.

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

© РГУТИС

мобилизации на максимальные проявления быстроты, позволяет выйти на новый рубеж скорости.

- Игровой метод.
- Метод динамических усилий.

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,

© РГУТИС

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.

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

Для студентов заочной формы обучения
Практическое занятие № 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.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.
2.Морозов В.О. Кирьякова А.В. Легкая атлетика: техника и методика тренировки [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.О. Морозов. — Флинт, 2020 — 119 с. ЭБС Znanium.com Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=386022
3.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
4.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
5. 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

8.2. Дополнительная литература

1.Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 336 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-018443-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2126890 . – Режим доступа: по подписке.

© РГУТИС

2.Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Краснояр.:СФУ, 2016 https://znanium.ru/catalog/document?pid=967799
3.Журавлева, И. В. Здоровье студентов: социологический анализ : монография / отв. ред. И. В. Журавлева. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 272 с. — (Научная мысль). - ISBN 978-5-16-009142-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1759762 . – Режим доступа: по подписке.
4.Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации: /С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М.: РИОР, 2013. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/catalog/document?pid=418638
5.Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/catalog/document?pid=518178
6.Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/927378 . – Режим доступа: по подписке.

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. http://znanium.com
2. http://humbio.ru
3. http://lib.sportedu.ru/ -Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта.
4. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры: http://www.vniifk.ru/
5. http://news.sportbox.ru/ - ежедневные новости спорта.
6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» http://www.gto.ru

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

1. Microsoft Windows
2. Microsoft Office
3. Справочно-правовая система Консультант + http://www.consultant.ru
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)

© РГУТИС

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

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.

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
Текущий контроль, промежуточная аттестация	спортивные залы, спортивный инвентарь, тренажеры
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», интерактивная доска

© РГУТИС