



УТВЕРЖДЕНО:
Ученым советом Высшей школы бизнеса,
менеджмента и права
Протокол № 5 от 18.12.2025 г.

**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: 43.03.02 Туризм
направленность (профиль): Маркетинг туристских продуктов и сервисов**

**Квалификация: бакалавр
Год начала подготовки: 2026**

Разработчик (и):

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

Рабочая программа согласована и одобрена директором ОПОП:

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>Доцент Высшей школы туризма и гостеприимства</i>	<i>К.ф.н., доцент Костромина Е.А.</i>

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС Лист 2
---	---	----------------------------

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 43.03.02 Туризм.

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

Программой предусмотрены следующие виды контроля: для студентов очно-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, в части индикаторов достижения компетенции:
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:

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 43.03.02 Туризм.

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

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

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 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							

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		Лист 4

	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.							

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

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



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 типа,	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
									совершенствования физических качеств
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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		Лист 7

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 типа, лекционного	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
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									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья			2	учебно-тренировочное занятие			34	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств



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				
					ие				
	Консультация					2			
	Промежуточная аттестация					2			

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 очно-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.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 .
1 курс 2 семестр		
2	Тема 1. Развитие и совершенствование скоростных, силовых, прыжковых качеств и общую выносливость. (54 часа)	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 .
2 курс 3 семестр		
3	Тема 1 Развитие и совершенствование скоростных, силовых, прыжковых качеств и общую выносливость. (72 часа)	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
2 курс 4 семестр		
4	Тема 1. Развитие и совершенствование скоростных, силовых, прыжковых качеств и общую выносливость. (72 часа)	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
3 курс 5 семестр		
5	Тема 1. Развитие и совершенствование скоростных, силовых, прыжковых качеств и общую выносливость. (36 часов)	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
3 курс 6 семестр		
6	Тема 1. Развитие и совершенствование	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.

скоростных, силовых, прыжковых качеств и общую выносливость. (34 часа)	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.
--	--

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	Содержание компетенции (или ее части)	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	В результате изучения раздела дисциплины, 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	Все разделы	социальную роль физической культуры в развитии личности и	разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения;	методиками физического совершенствования и самовоспитания;

		профессиональн ой деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни		подготовк е ее к профессио нальной деятельно сти;		
	УК- 7.2.	планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения	Все разделы	основы физическо й культуры и здорового образа жизни;	правильно использоват ь методы саморазвити я и самоконтрол я основных физических качеств (общей выносливост и, быстроты, ловкости, силы и гибкости);	навыками составления комплексов и проведения утренней гигиенической, корректирующей гимнастики;
	УК- 7.3.	соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональн ой деятельности□	Все разделы	принципы здорового образа жизни и физиологи ческую роль физическо й культуры в профилак тике и реабилита ции; средства физическо й культуры для повышени я умственно й работоспо собности и	применять средства и методы восстановле ния работоспосо бности организма человека	приёмами самоконтроля состояния здоровья и физической подготовленност и; способами предупреждения травматизма у занимающихся физической культурой

				успеваемо сти; средства и методы восстанов ления работоспо собности организма человека		
--	--	--	--	---	--	--

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на разных этапах их формирования, описание шкал оценивания
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	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	УК-7.1. УК-7.2.

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		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-7.3.
--	--	---	---------

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 очно-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 очно-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 очно-заочной формы обучения:

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

Типовые оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Для студентов очно-заочной формы обучения

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

Типовые оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации -

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

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.

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.

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.

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 очно-заочной формы обучения **Практические занятия № 1**

Задачи: Оработка 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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС Лист 19
---	--	--

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>

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. Российский олимпийский комитет: <http://www.olympic.ru/>
5. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры: <http://www.vniifk.ru/>
6. <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.

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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС <i>Лист 21</i>
---	---	--

	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
--	--