

**УТВЕРЖДЕНА**

Решением Ученого совета  
АНО ВО «Центральный университет»  
«07» марта 2024 г.  
Протокол №1

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

**Направление подготовки:** 38.03.05 Бизнес-информатика

**Направленность (профиль) подготовки:** Бизнес-аналитика

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очная

**Срок освоения программы:** 4 года

**Год набора:** 2024

**Москва  
2024**

## Содержание

<b>1. Краткая характеристика дисциплины (модуля)</b> .....	3
<b>2. Перечень планируемых результатов обучения</b> .....	4
<b>3. Тематический план</b> .....	5
<b>4. Содержание дисциплины (модуля)</b> .....	6
<b>5. Учебно-методическое обеспечение</b> .....	8
<b>6. Материально-техническое обеспечение</b> .....	8
<b>7. Методические и оценочные материалы</b> .....	10

## 1. Краткая характеристика дисциплины (модуля)

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по специальности 38.03.05 Бизнес-информатика, профиль Бизнес-аналитика, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 838 от 29.07.2020 года.

Легкая атлетика– это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

### Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Настоящая дисциплина (модуль) включена в учебный план по программе подготовки бакалавриата по направлению 38.03.05 Бизнес-информатика, профиль Бизнес-аналитика и входит в обязательную часть Блока 1.

Дисциплина (модуль) изучается на 2 курсе в 3 и 4 семестрах.

**Цель изучения дисциплины (модуля):** «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование физической готовности обучающихся к успешной будущей профессиональной деятельности через развитие прикладных физических качеств, формирование прикладных двигательных умений и навыков, потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни.

### Задачи дисциплины (модуля):

- развитие и совершенствование базовых силовых, скоростных и координационных качеств, общей и специальной выносливости, гибкости;
- формирование основных и прикладных двигательных навыков;
- обеспечение оптимального уровня двигательной активности в образовательной и повседневной деятельности;
- укрепление здоровья, закаливание организма, повышение его устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, профессиональной и образовательной деятельности;
- формирование здорового образа жизни.

Особый порядок освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

— Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливается особый порядок освоения указанных дисциплин (модулей) на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

— Элективные курсы по физической культуре осуществляются с учетом вида и тяжести нарушений организма обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и инвалида.

— Подвижные занятия в специальной медицинской группе проводятся профессорско-преподавательским составом, имеющим соответствующую подготовку.

— Выбор методов обучения, проведение текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации осуществляется в каждом отдельном случае с учетом особенностей нарушений функций организма обучающихся, зафиксированных в справке бюро медико-социальной экспертизы.

— По личному заявлению обучающегося возможна разработка индивидуальных учебных планов и индивидуальных графиков для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов с учетом их особенностей и образовательных потребностей, а также увеличение срока их обучения, но не более чем на полгода.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) при проведении учебных занятий в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками Университета и в форме самостоятельной работы обучающихся:

<b>Компетенция</b>	<b>Содержание компетенции</b>	<b>Индикатор компетенции</b>	<b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)</b>
УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.	Знает основные принципы физической подготовки и ее значение для здоровья; рекомендации по поддержанию физической активности и сбалансированного питания
		УК-7.2.	Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений
		УК-7.3.	Имеет практический опыт занятий физической культурой в повседневной жизни

### 3. Тематический план

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Трудоемкость, академические часы					ТКУ (текущий контроль успеваемости)
		<i>Очная форма</i>					
		Контактная работа			Контроль	Самостоятельная работа	
Лекции	Семинарские (практические занятия)	Практические занятия					
<b>3 семестр</b>							
1	Вводное занятие. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике			15		25	Сдача тестов (нормативов) Реферат
2	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке. Упражнения для развития силы ловкости, быстроты и координации движений			15		25	Сдача тестов (нормативов) Реферат
3	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Обучение технике спортивной ходьбы.			15		25	Сдача тестов (нормативов) Реферат
4	Обучение технике бега на короткие дистанции. Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег).			15		25	Сдача тестов (нормативов) Реферат
	<b>Зачет</b>				4		
<b>4 семестр</b>							
1	Совершенствование техники спортивной ходьбы.			12		20	Сдача тестов (нормативов) Реферат
2	Совершенствования техники бега на короткие дистанции.			12		20	Сдача тестов (нормативов) Реферат
3	Обучение технике барьерного бега. Обучение технике эстафетного бега.			12		20	Сдача тестов (нормативов) Реферат
4	Обучение технике прыжка в длину с разбега			12		20	Сдача тестов (нормативов) Реферат
5	Совершенствование специальной физической, технической и тактической подготовки			12		20	Сдача тестов (нормативов)

	в беговых видах лёгкой атлетики.					
	<i>Зачет</i>			4		
	<i>Итого:</i>		120	8	200	
	<i>Объем дисциплины (модуля) (в ак. ч.)</i>	328				
	<i>Объем дисциплины (модуля) (в зач. ед.)</i>	-				

#### 4. Содержание дисциплины (модуля)

№п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание дисциплины (модуля) по темам
1	Вводное занятие. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике	Общее введение в лёгкую атлетику, включая её основные дисциплины и значимость для физического развития. Правила соревнований, включая формат, судейство и требования к участникам. Правила безопасности во время тренировок и соревнований, чтобы предотвратить травмы. Рекомендации по подготовке к занятиям и необходимое оборудование. Этикет и спортивное поведение на соревнованиях.
2	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке. Упражнения для развития силы ловкости, быстроты и координации движений	Методики проведения контрольных тестов для оценки уровня общефизической подготовки, включая примеры тестов на силу, ловкость и быстроту. Упражнения, направленные на развитие силы, будут описаны с акцентом на правильную технику выполнения и их влияние на физическую форму. Игровые и соревновательные упражнения для улучшения ловкости и быстроты, с примерами реализации в тренировочном процессе. Координация движений.
3	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Обучение технике спортивной ходьбы.	Специальные беговые упражнения, направленные на улучшение техники и скорости бега. Прыжковые упражнения для развития силы ног и улучшения прыжковых навыков. Техника спортивной ходьбы, правильная осанка, шаг и дыхание. Методы контроля прогресса и коррекции техники
4	Обучение технике бега на короткие дистанции. Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег).	Техника бега на короткие дистанции, включая стартовую позицию, ускорение и финиш. Тренировочные методы для улучшения скорости и силы на коротких дистанциях. Обучение технике бега на средние дистанции, включая кроссовый бег, будет охватывать аспекты темпа, дыхания и распределения сил на дистанции. Различия в технике бега.
5	Совершенствование техники спортивной ходьбы.	Основы техники спортивной ходьбы: правильная осанка и движение. Роль дыхания в спортивной ходьбе: техники и рекомендации. Специальные упражнения для улучшения техники ходьбы. Анализ ошибок в технике спортивной ходьбы и методы их исправления. Подбор обуви и экипировки для эффективной спортивной ходьбы.
6	Совершенствования техники бега на короткие дистанции.	Основные элементы техники бега на короткие дистанции: старт, ускорение, финиш. Влияние силы и скорости на технику бега на короткие дистанции. Специальные тренировочные методики для улучшения техники бега. Психологические аспекты подготовки к соревнованиям на короткие дистанции. Анализ техники бега с использованием видеозаписи и технологий.
7	Обучение технике барьерного бега. Обучение технике эстафетного бега.	Основы техники барьерного бега: постановка ног и преодоление барьеров. Специальные упражнения для развития координации и силы в барьерном беге.

		<p>Техника передачи эстафетной палочки: ключевые моменты и ошибки.</p> <p>Подготовка команды к эстафетным соревнованиям: стратегии и тактики.</p> <p>Анализ успешных выступлений в барьерном и эстафетном беге: примеры и уроки.</p>
8	Обучение технике прыжка в длину с разбега	<p>Основные элементы техники прыжка в длину: разбег, отталкивание, полет и приземление.</p> <p>Специальные упражнения для улучшения силы ног и координации.</p> <p>Роль скорости разбега в успешном выполнении прыжка.</p> <p>Анализ ошибок в технике прыжка и методы их исправления.</p> <p>Подбор оборудования и экипировки для прыжка в длину</p>
9	Совершенствование специальной физической, технической и тактической подготовки в беговых видах лёгкой атлетики.	<p>Программы специальной физической подготовки для бегунов: ключевые аспекты.</p> <p>Техническая подготовка: анализ техники бега и её коррекция.</p> <p>Тактические стратегии для соревнований на различных дистанциях.</p> <p>Роль кросс-тренинга в улучшении беговых показателей.</p> <p>Психологическая подготовка атлетов: методы и подходы для повышения уверенности на старте.</p>

## 5. Учебно-методическое обеспечение

Университет располагает полным набором лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, включая продукты отечественного производства.

Каждый студент в течение всего периода обучения получает индивидуальный неограниченный доступ к электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде университета. Эти системы предоставляют возможность доступа к ресурсам из любой точки, где есть подключение к сети Интернет, как на территории университета, так и за его пределами.

Студентам обеспечен удаленный доступ к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

### **Основная литература:**

1. Физическая культура: учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564728>.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/559943>.

### **Дополнительная литература:**

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.07 N 329-ФЗ;

2. Приказ Минобрнауки России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования от 02.03.2000 N 686;

3. Приказ Минобрнауки России «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ» №2715/227\166\19 от 16.07.2002 г.

4. Нормативное правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта: Документы и материалы (1999-2004 годы)/ Авт.-сост. П.А. Рожков. М.: советский спорт. 2004. – 1280 с.

5. Нормативно - правовое регулирование в сфере ФК и спорта .- М.: Советский спорт, 2003.- 148 с. Техника безопасности на уроках физической культуры/ Составители: Муравьев В.А.,

6. Созинова Н.А. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.- 96 с. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации.

## 6. Материально-техническое обеспечение

Университет располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского (практического) типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Изучение дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)» обеспечивается в учебных аудиториях и спортивным залом, оснащенным специализированным оборудованием, включая демонстрационное оборудование, аптечку.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, в том числе приспособленные для использования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Обучающимся предоставляется доступ (в том числе удаленный) к ресурсам информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», электронным ресурсам (в том числе электронным библиотечным системам, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам):

№	Наименование портала (издания, курса, документа)	Ссылка
1	Научная электронная библиотека eLibrary.ru библиотека	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
2	База данных ScienceDirect	<a href="https://www.sciencedirect.com">https://www.sciencedirect.com</a>
3	Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации	<a href="https://minobrnauki.gov.ru/">https://minobrnauki.gov.ru/</a>
4	Федеральный портал «Российское образование»	<a href="https://www.edu.ru/">https://www.edu.ru/</a>
5	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
6	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
7	Федеральный центр информационно - образовательных ресурсов	<a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Наименование ПО	Производство	Лицензионное / свободно распространяемое
<b>Операционные системы:</b>		
Microsoft Imagine (Windows Client, Server)	зарубежное	лицензионное
<b>Браузеры:</b>		
Яндекс.Браузер	отечественное	свободно распространяемое
Google Chrome	зарубежное	свободно распространяемое
<b>Офисные приложения:</b>		
Microsoft Imagine (Visio, OneNote)	зарубежное	лицензионное
TeXstudio	зарубежное	свободно распространяемое
Adobe Acrobat Reader	зарубежное	свободно распространяемое
<b>Программное обеспечение для планирования и учета времени:</b>		
Toggle app	зарубежное	свободно распространяемое
<b>Системы управления проектами:</b>		
Microsoft Imagine (Project)	зарубежное	лицензионное
<b>Системы управления базами данных:</b>		
Microsoft Imagine (SQL Server)	зарубежное	лицензионное
<b>Системы резервного копирования (backup):</b>		
Acronis Backup Advanced for HyperV	зарубежное	лицензионное
<b>Справочно-правовые системы:</b>		
КонсультантПлюс: справочно-правовая система	отечественное	лицензионное

<b>Средства антивирусной защиты:</b>		
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition	отечественное	лицензионное
<b>Пакеты программных средств и библиотек:</b>		
AutoPsy	зарубежное	свободно распространяемое
Interactive Disassembler (IDA)	зарубежное	свободно распространяемое
<b>Системы управления библиографической информацией:</b>		
Zotero	зарубежное	свободно распространяемое
<b>Сервисы и службы:</b>		
Bind	зарубежное	свободно распространяемое
Docker	зарубежное	свободно распространяемое

## 7. Методические и оценочные материалы

### Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

В процессе изучения дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)» в рамках текущего контроля успеваемости используются такие виды учебной работы, как практические занятия, реферат, а также различные виды самостоятельной работы обучающихся по заданию преподавателя, направленные на развитие навыков профессиональной лексики, закрепление практических профессиональных компетенций, поощрение инициатив.

### Организация учебного процесса

Учебные группы формируются в начале учебного года на основе:

- Результатов медицинского обследования.
- Уровня физической подготовленности и спортивной квалификации.
- Интересов обучающихся к виду спорта (легкой атлетике).

### Медицинские группы и особенности обучения

Все обучающиеся обязаны пройти медицинское обследование до начала занятий. По его результатам студенты распределяются в медицинские группы:

— **Основная группа:** для студентов без отклонений в здоровье. Занятия направлены на развитие физических качеств, освоение техники легкой атлетики, участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

— **Подготовительная группа:** для студентов с незначительными отклонениями в здоровье. Занятия носят общеукрепляющий характер с акцентом на общефизическую подготовку и освоение основ легкой атлетики.

— **Специальная медицинская группа (СМГ):** для студентов с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья.

- **Подгруппа «А»:** Занятия по специальным оздоровительным программам с ограничением нагрузок. Рекомендована адаптивная физическая культура.
- **Подгруппа «Б»:** Рекомендованы обязательные занятия лечебной физкультурой (ЛФК) в медучреждении и самостоятельные занятия по назначенным комплексам.

### Требования к освоению дисциплины (модуля) и формы контроля

— **Практические занятия:** направлены на освоение техники легкой атлетики, развитие физических качеств и прикладных навыков. Схема занятия: объяснение и показ

упражнений преподавателем, их отработка под контролем, получение индивидуальных рекомендаций.

— **Контрольные нормативы:** проводятся для оценки уровня физической подготовленности (не более 6 тестов в семестр). Допуск к сдаче нормативов после пропусков занятий возможен только после отработки и подготовки.

— **Реферат** – творческая исследовательская работа, основанная на изучении значительного количества научной и иной литературы по избранной теме и предполагающая собственные размышления студента, по данной проблеме. Цель написания реферата – выработка навыков краткого и лаконичного представления собранного теоретического материала и фактов.

### **Система оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)**

**Критерии получения уровня и оценивания сформированности компетенций по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)».**

Оценивание уровня учебных достижений, обучающихся по дисциплине (модулю), осуществляется в виде текущего контроля успеваемости в каждом семестре.

В рамках дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)» студентам может засчитываться посещение тренажерных залов или спортивных секций как альтернативный способ выполнения учебных заданий и практических занятий.

**Промежуточная аттестация** по дисциплине (модулю) осуществляется в форме *зачета*, при этом проводится оценка компетенций, сформированных по дисциплине.

Для оценивания текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации используется десятибалльная шкала оценивания, которая соотносится с традиционной пятибалльной шкалой следующим образом:

<b>Десятибалльная оценка</b>	<b>Пятибалльная оценка</b>	<b>Оценка за зачет</b>	<b>Общая характеристика результата обучения по дисциплине (модулю)</b>
10	Отлично	Зачтено	Продвинутый уровень сформированности компетенций соответствует оценке «отлично», предполагает сформированность компетенций на высоком уровне: студент не пропустил ни одного занятия, прошел четыре рубежных контроля за семестр, сдал все контрольные нормативы, показал знания и умения основных понятий предмета по темам входящим в учебный график курса, умеет использовать и применять полученные знания на практике, работал на всех практических занятиях, выполнял все задания рабочей программы.
9	Отлично	Зачтено	
8	Отлично	Зачтено	
7	Хорошо	Зачтено	Базовый уровень соответствует оценке «хорошо», предполагает сформированность компетенций на продвинутом уровне: студент пропустил несколько занятий по уважительной причине, прошел четыре рубежных контроля за семестр, сдал все контрольные нормативы, показал знания и умения основных понятий предмета по
6	Хорошо	Зачтено	

Десятибалльная оценка	Пятибалльная оценка	Оценка за зачет	Общая характеристика результата обучения по дисциплине (модулю)
			темам входящим в учебный график курса, может правильно применить полученные знания на практике, работал на практических занятиях, частично выполнял задания рабочей программы дисциплины.
5	Удовлетворительно	Зачтено	Пороговый уровень соответствует оценке «удовлетворительно» предполагает сформированность компетенций на пороговом уровне: студент пропустил несколько занятий, но прошел четыре рубежных контроля за семестр, сдал все контрольные нормативы от 1 до 4 баллов, усвоил основной материал, но допускает неточности и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.
4	Удовлетворительно	Зачтено	
3	Не сдан	Не зачтено	Допороговый уровень соответствует оценке «неудовлетворительно» предполагает сформированность компетенций на недостаточном уровне: студент, пропустил более 50% практических занятий, не прошел один и более рубежный контроль, не справился с контрольными нормативами, не умеет использовать и применять полученные знания на практике.
2	Не сдан	Не зачтено	
1	Не сдан	Не зачтено	

Дисциплина (модуль) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)» оценивается следующим образом:

Активность	Вес	Количество	Описание
<i>1 семестр</i>			
Реферат	50%	5	Структурированное устное или письменное представление информации по заданной теме
Аудиторная работа (в том числе сдача тестов)	50%	60	Присутствие на занятии, выполнение нормативов и заданий преподавателя, участие в спортивных играх, тренировках
<i>2 семестр</i>			
Реферат	50%	5	Структурированное устное или письменное представление информации по заданной теме
Аудиторная работа (в том числе сдача тестов)	50%	60	Присутствие на занятии, выполнение нормативов и заданий преподавателя, участие в спортивных играх, тренировках

**Формула расчёта итоговой оценки по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)»:** « $0,5 \times$  среднее за реферат +  $0,5 \times$  среднее за аудиторную работу».

**Для зачета необходимо набрать минимум 4 балла.**

**Текущий контроль успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)**

## Примерные темы рефератов

### **1. Вводное занятие. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике**

1. Основные правила соревнований по лёгкой атлетике: структура и организация.
2. Этикет и спортивное поведение на соревнованиях: важность соблюдения правил.
3. Правила безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике: основные рекомендации.
4. Роль судейства в соревнованиях: обязанности и ответственность судей.
5. Подготовка спортсменов к соревнованиям: физические и психологические аспекты.

### **2. Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты и координации движений**

1. Методы оценки общефизической подготовки: контрольные тесты и их эффективность.
2. Упражнения для развития силы: виды и их применение в тренировочном процессе.
3. Развитие ловкости и быстроты: игровые упражнения и их влияние на физическую форму.
4. Координация движений: тесты и упражнения для её улучшения.
5. Роль функционального тренинга в общефизической подготовке: принципы и подходы.

### **3. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Обучение технике спортивной ходьбы**

1. Специальные беговые упражнения для улучшения техники бега: примеры и методики.
2. Прыжковые упражнения: развитие силы и координации для прыжков.
3. Техника спортивной ходьбы: основные аспекты и ошибки.
4. Упражнения для улучшения техники спортивной ходьбы: рекомендации и примеры.
5. Влияние специальных упражнений на результаты в лёгкой атлетике.

### **4. Обучение технике бега на короткие дистанции. Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег)**

1. Основы техники бега на короткие дистанции: старт, ускорение и финиш.
2. Различия в технике бега на короткие и средние дистанции: анализ и рекомендации.
3. Специальные тренировки для бегунов на короткие дистанции: методики и подходы.
4. Психологические аспекты подготовки к кроссовому бегу: как справиться с нагрузкой.
5. Влияние внешних факторов на результаты кроссового бега: анализ условий.

### **5. Совершенствование техники спортивной ходьбы**

1. Основные элементы техники спортивной ходьбы: правильная осанка и движение.
2. Ошибки в технике спортивной ходьбы и методы их коррекции.
3. Роль дыхания в спортивной ходьбе: техники и рекомендации.
4. Специальные упражнения для улучшения техники и выносливости.
5. Подбор экипировки для спортсменов, занимающихся спортивной ходьбой.

## **6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции**

1. Техника старта в беге на короткие дистанции: ключевые аспекты.
2. Упражнения для улучшения ускорения и финиша в беге на короткие дистанции.
3. Влияние силы и скорости на результаты бега на короткие дистанции.
4. Психологическая подготовка к соревнованиям на короткие дистанции.
5. Анализ успешных выступлений: примеры техники бега на короткие дистанции.

## **7. Обучение технике барьерного бега. Обучение технике эстафетного бега**

1. Основы техники барьерного бега: преодоление барьеров и правильная постановка ног.
2. Упражнения для развития координации и силы в барьерном беге.
3. Техника передачи эстафетной палочки: ошибки и их исправление.
4. Тактики и стратегии для успешного участия в эстафетах.
5. Анализ успешных команд в барьерном и эстафетном беге: уроки и примеры.

## **8. Обучение технике прыжка в длину с разбега**

1. Основные элементы техники прыжка в длину: разбег, отталкивание, полет и приземление.
2. Упражнения для улучшения силы ног и координации в прыжке в длину.
3. Влияние скорости разбега на результаты прыжка в длину.
4. Анализ ошибок в технике прыжка и методы их исправления.
5. Подбор оборудования и экипировки для прыжка в длину

### **Примерные варианты заданий на зачете, предусмотренные для обучающихся, не имеющих ограничения физических нагрузок**

Выполнение контрольных нормативов:

Легкая атлетика – мужчины

Бег 100 м;

- 12 – минутный беговой тест Купера;
- Силовой переворот на перекладине;
- Прыжок в длину с места;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- Подтягивание на перекладине;
- Бег на дистанцию 3000м.

Легкая атлетика – женщины

- Бег 100 м;
- Прыжок в длину с места;
- Поднимание, опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой;
- 12 – минутный беговой тест Купера;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;
- Бег 2000м.
- Приседания на двух ногах (кол-во раз/мин.)

### **Задания для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

<b>№ п/п</b>	<b>Задание</b>	<b>Ответ</b>	<b>Компетенция</b>
--------------	----------------	--------------	--------------------

1.	Какой элемент техники спортивной ходьбы обязательно должен соблюдаться? а) Одна нога всегда должна быть в контакте с опорой б) Разрешён отрыв обеих ног от земли в) Руки должны быть опущены вдоль тела г) Шаг должен быть максимально коротким	а	УК-7
2.	Какой элемент является частью техники прыжка в длину с разбега? а) Взмах руками б) Отталкивание одной ногой в) Полёт с поворотом г) Приземление на руки	б	УК-7
3.	Какое упражнение наиболее эффективно развивает силу ног у легкоатлетов? а) Подтягивания на перекладине б) Приседания со штангой в) Отжимания от пола г) Сгибание рук с гантелями	б	УК-7
4.	Назовите основную физическую способность, развиваемую при беге на длинные дистанции.	выносливость / общая выносливость	УК-7
5.	Укажите основную цель разминки перед беговым занятием.	разогрев мышц / подготовка организма / профилактика травм	УК-7
6.	Укажите вид бега, который характеризуется максимальной скоростью на коротком отрезке.	спринтерский бег / бег на короткие дистанции	УК-7