

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»  
(СибГУТИ)

Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге  
(УрТИСИ СибГУТИ)



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.О.ДВ.01.04 Лёгкая атлетика**

Направление подготовки / специальность: **09.03.01 «Информатика и  
вычислительная техника»**

Направленность (профиль) / специализация: **Программирование в  
информационных системах**

Форма обучения: **очная, заочная**

Год набора: 2023

Екатеринбург, 2023

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»  
(СибГУТИ)  
Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге  
(УрТИСИ СибГУТИ)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор УрТИСИ СибГУТИ  
Минина Е.А.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Б1.О.ДВ.01.04 Лёгкая атлетика**

Направление подготовки / специальность: **09.03.01 «Информатика и  
вычислительная техника»**

Направленность (профиль) /специализация: **Программирование в  
информационных системах**

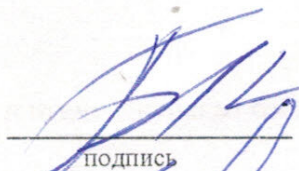
Форма обучения: **очная, заочная**


Год набора: 2023

Екатеринбург, 2023



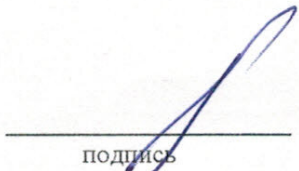
Разработчик (-и) рабочей программы:  
к.п.н. доцент

  
\_\_\_\_\_ / А.С. Бугров /  
подпись

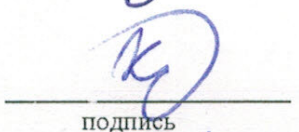
  
\_\_\_\_\_ / Ж.В. Мишарина /  
подпись

Утверждена на заседании кафедры экономики связи (ЭС) протокол от 18.05.2023 г. №9

Заведующий кафедрой ЭС

  
\_\_\_\_\_ / Л.Н. Евдакова /  
подпись

Согласовано:  
Заведующий выпускающей кафедрой

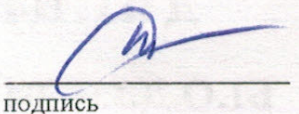
  
\_\_\_\_\_ / /  
подпись

Ответственный по ОПОП

  
\_\_\_\_\_ / /  
подпись

Основная и дополнительная литература, указанная в п.6 рабочей программы, имеется в наличии в библиотеке института и ЭБС.

Заведующий библиотекой

  
\_\_\_\_\_ / С.Г. Торбенко /  
подпись



## 1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.О.ДВ.01.04 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту Легкая атлетика относится к обязательной части образовательной программы.

|   |   |
|---|---|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |   |
| Предшествующие дисциплины и практики  |   |
| Дисциплины и практики, изучаемые одновременно с данной дисциплиной  | Б1.О.11. Физическая культура и спорт  |
| Последующие дисциплины и практики   | Б1.О.ДВ.01.04. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Легкая атлетика.<br>Б3.01(Г) Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена |

Дисциплина может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать результаты обучения, которые соотнесены с индикаторами достижения компетенций:

| Код и наименование индикатора достижения компетенций   | Результаты обучения по дисциплине  |
|--|--|
| УК 7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  |  |
| УК-7.1 Знает виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа жизни   | Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.   |
| УК 7.2 Умеет применять на практике средства физической культуры и спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни | Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни |
| УК 7.3 Владеет средствами и методами управления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  | Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности   |

### 3. ОБЪЁМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов, в зачетные единицы не переводиться.

Дисциплина изучается:

по очной форме обучения – в 1,2,3,4,5,6 семестре

по заочной форме (в т.ч. заочной с ДОТ) обучения – не предусмотрена.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине –зачет.

#### 3.1 Очная форма обучения (О)

| Виды учебной работы                  | Всего часов | Семестр |    |    |    |    |    |
|--------------------------------------|-------------|---------|----|----|----|----|----|
|                                      |             | 1       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| <b>Аудиторная работа (всего)</b>     | 328         | 50      | 50 | 50 | 68 | 52 | 58 |
| <b>Практические занятия (ПЗ)</b>     | 328         | 50      | 50 | 50 | 68 | 52 | 58 |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b> | 328         | 50      | 50 | 50 | 68 | 52 | 58 |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

### 4.1 Содержание лекционных занятий

Учебным планом не предусмотрено.

### 4.2 Содержание практических занятий

| № п/п     | № раздела дисциплины | Наименование лабораторных работ, практических занятий   | Объем в часах |
|-----------|----------------------|---|---------------|
| 1 семестр |                      |   |               |
| 1         | 1                    | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела. | 2             |
| 2         | 1                    | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением.              | 2             |
| 3         | 1                    | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения.                        | 2             |
| 4         | 1                    | Общие физические упражнения.  | 2             |
| 5         | 1                    | Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.   | 2             |
| 6         | 1                    | Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.   | 2             |
| 7         | 1                    | Совершенствование техники выполнения упражнений для развития гибкости.  | 2             |
| 8         | 1                    | Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.   | 2             |
| 9         | 1                    | Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом.                                 | 2             |
| 10        | 1                    | Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода.                         | 2             |
| 11        | 1                    | Основы техники легкоатлетических упражнений.  | 2             |
| 12        | 1                    | Основы техники ходьбы и бега.   | 2             |
| 13        | 1                    | Основы техники прыжков.   | 2             |
| 14        | 1                    | Техника спортивной ходьбы.  | 2             |
| 15        | 1                    | Техника бега на короткие дистанции.   | 2             |
| 16        | 1                    | Техника низкого старта.   | 2             |
| 17        | 1                    | Техника бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон.  | 2             |
| 18        | 1                    | Техника бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.  | 2             |
| 19        | 1                    | Особенности техники бега по прямой, по виражу.  | 2             |
| 20        | 1                    | Техника бега на средние дистанции. Старт. Стартовый разгон  | 2             |
| 21        | 1                    | Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.   | 2             |
| 22        | 1                    | Техника бега на длинные дистанции.  | 2             |
| 23        | 1                    | Техника прыжка в длину.   | 2             |
| 24        | 1                    | Особенности техники кроссового бега.  | 2             |
| 25        | 1                    | Техника эстафетного бега.   | 2             |



|           |   |   |   |
|-----------|---|---|---|
|           |   |   |   |
| 2 семестр |   |   |   |
| 1         | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела. | 2 |
| 2         | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением.              | 2 |
| 3         | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения.                        | 2 |
| 4         | 1 | Общие физические упражнения.  | 2 |
| 5         | 1 | Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.   | 2 |
| 6         | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.   | 2 |
| 7         | 1 | Совершенствование техники выполнения упражнений для развития гибкости.  | 2 |
| 8         | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.   | 2 |
| 9         | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом.                                 | 2 |
| 10        | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода.                         | 2 |
| 11        | 1 | Основы техники легкоатлетических упражнений.  | 2 |
| 12        | 1 | Основы техники ходьбы и бега.   | 2 |
| 13        | 1 | Основы техники прыжков.   | 2 |
| 14        | 1 | Техника спортивной ходьбы.  | 2 |
| 15        | 1 | Техника бега на короткие дистанции.   | 2 |
| 16        | 1 | Техника низкого старта.   | 2 |
| 17        | 1 | Техника бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон.  | 2 |
| 18        | 1 | Техника бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.  | 2 |
| 19        | 1 | Особенности техники бега по прямой, по виражу.  | 2 |
| 20        | 1 | Техника бега на средние дистанции. Старт. Стартовый разгон  | 2 |
| 21        | 1 | Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.   | 2 |
| 22        | 1 | Техника бега на длинные дистанции.  | 2 |
| 23        | 1 | Техника прыжка в длину.   | 2 |
| 24        | 1 | Особенности техники кроссового бега.  | 2 |
| 25        | 1 | Техника эстафетного бега.   | 2 |
| 3 семестр |   |   |   |
| 1         | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела. | 2 |
| 2         | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением.              | 2 |
| 3         | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития   | 2 |

|           |   |   |   |
|-----------|---|---|---|
|           |   | силовых способностей. Изометрические упражнения.  |   |
| 4         | 1 | Общие физические упражнения.  | 2 |
| 5         | 1 | Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.   | 2 |
| 6         | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.   | 2 |
| 7         | 1 | Совершенствование техники выполнения упражнений для развития гибкости.  | 2 |
| 8         | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.   | 2 |
| 9         | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом.                                 | 2 |
| 10        | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода.                         | 2 |
| 11        | 1 | Основы техники легкоатлетических упражнений.  | 2 |
| 12        | 1 | Основы техники ходьбы и бега.   | 2 |
| 13        | 1 | Основы техники прыжков.   | 2 |
| 14        | 1 | Техника спортивной ходьбы.  | 2 |
| 15        | 1 | Техника бега на короткие дистанции.   | 2 |
| 16        | 1 | Техника низкого старта.   | 2 |
| 17        | 1 | Техника бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон.  | 2 |
| 18        | 1 | Техника бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.  | 2 |
| 19        | 1 | Особенности техники бега по прямой, по виражу.  | 2 |
| 20        | 1 | Техника бега на средние дистанции. Старт. Стартовый разгон  | 2 |
| 21        | 1 | Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.   | 2 |
| 22        | 1 | Техника бега на длинные дистанции.  | 2 |
| 23        | 1 | Техника прыжка в длину.   | 2 |
| 24        | 1 | Особенности техники кроссового бега.  | 2 |
| 25        | 1 | Техника эстафетного бега.   | 2 |
| 4 семестр |   |   |   |
| 1         | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела. | 2 |
| 2         | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением.              | 2 |
| 3         | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения.                        | 2 |
| 4         | 1 | Общие физические упражнения.  | 2 |
| 5         | 1 | Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.   | 2 |
| 6         | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.   | 2 |
| 7         | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.   | 2 |
| 8         | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом.                                 | 2 |

|           |   |   |   |
|-----------|---|---|---|
| 9         | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода.                         | 2 |
| 10        | 1 | Основы техники легкоатлетических упражнений.  | 2 |
| 11        | 1 | Основы техники ходьбы и бега.   | 2 |
| 12        | 1 | Основы техники прыжков.   | 2 |
| 13        | 1 | Техника спортивной ходьбы.  | 2 |
| 14        | 1 | Техника бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон.  | 2 |
| 15        | 1 | Техника бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.  | 2 |
| 16        | 1 | Отличия в технике бега на различных дистанциях.   | 2 |
| 17        | 1 | Особенности техники бега по прямой, по виражу.  | 2 |
| 18        | 1 | Техника бега на средние дистанции. Старт. Стартовый разгон.   | 2 |
| 19        | 1 | Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.   | 2 |
| 20        | 1 | Техника бега на длинные дистанции. Старт. Стартовый разгон.   | 2 |
| 21        | 1 | Техника бега на длинные дистанции. Бег по дистанции, удержание скорости. Финиширование.                                     | 2 |
| 22        | 1 | Техника бега на длинные дистанции. Финиширование.   | 2 |
| 23        | 1 | Техника бега на сверхдлинные дистанции.   | 2 |
| 24        | 1 | Техника бега на марафонские дистанции.  | 2 |
| 25        | 1 | Техника прыжка в длину. Разбег и подготовка к отталкиванию.   | 2 |
| 26        | 1 | Техника прыжка в длину. Отталкивание.   | 2 |
| 27        | 1 | Техника прыжка в длину. Полет.  | 2 |
| 28        | 1 | Техника прыжка в длину. Приземление.  | 2 |
| 29        | 1 | Особенности техники кроссового бега.  | 2 |
| 30        | 1 | Совершенствование техники кроссового бега.  | 2 |
| 31        | 1 | Техника эстафетного бега.   | 2 |
| 32        | 1 | Способы передачи эстафетной палочки.  | 2 |
| 33        | 1 | Бег в зоне передачи эстафеты.   | 2 |
| 34        | 1 | Совершенствование техники эстафетного бега.   | 2 |
| 5 семестр |   |   |   |
| 1         | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела. | 2 |
| 2         | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением.              | 2 |
| 3         | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения.                        | 2 |
| 4         | 1 | Общие физические упражнения.  | 2 |
| 5         | 1 | Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.   | 2 |
| 6         | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.   | 2 |
| 7         | 1 | Совершенствование техники выполнения упражнений для развития гибкости.  | 2 |
| 8         | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития   | 2 |

|           |   |   |   |
|-----------|---|---|---|
|           |   | координационных способностей.   |   |
| 9         | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом.                                 | 2 |
| 10        | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода.                         | 2 |
| 11        | 1 | Основы техники легкоатлетических упражнений.  | 2 |
| 12        | 1 | Основы техники ходьбы и бега.   | 2 |
| 13        | 1 | Основы техники прыжков.   | 2 |
| 14        | 1 | Техника спортивной ходьбы.  | 2 |
| 15        | 1 | Техника бега на короткие дистанции.   | 2 |
| 16        | 1 | Техника низкого старта.   | 2 |
| 17        | 1 | Техника бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон.  | 2 |
| 18        | 1 | Техника бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.  | 2 |
| 19        | 1 | Особенности техники бега по прямой, по виражу.  | 2 |
| 20        | 1 | Техника бега на средние дистанции. Старт. Стартовый разгон  | 2 |
| 21        | 1 | Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.   | 2 |
| 22        | 1 | Техника бега на длинные дистанции.  | 2 |
| 23        | 1 | Техника прыжка в длину.   | 2 |
| 24        | 1 | Особенности техники кроссового бега.  | 2 |
| 25        | 1 | Техника эстафетного бега.   | 2 |
| 26        | 1 | Совершенствование техники эстафетного бега.   | 2 |
| 6 семестр |   |   |   |
| 1         | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела. | 2 |
| 2         | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением.              | 2 |
| 3         | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения.                        | 2 |
| 4         | 1 | Общие физические упражнения.  | 2 |
| 5         | 1 | Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.   | 2 |
| 6         | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.   | 2 |
| 7         | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.   | 2 |
| 8         | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом.                                 | 2 |
| 9         | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода.                         | 2 |
| 10        | 1 | Основы техники легкоатлетических упражнений.  | 2 |
| 11        | 1 | Основы техники ходьбы и бега.   | 2 |
| 12        | 1 | Основы техники прыжков.   | 2 |
| 13        | 1 | Техника спортивной ходьбы.  | 2 |
| 14        | 1 | Техника бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон.  | 2 |

|              |   |   |            |
|--------------|---|---|------------|
| 15           | 1 | Техника бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.                    | 2          |
| 16           | 1 | Отличия в технике бега на различных дистанциях.   | 2          |
| 17           | 1 | Особенности техники бега по прямой, по виражу.  | 2          |
| 18           | 1 | Техника бега на средние дистанции. Старт. Стартовый разгон.                             | 2          |
| 19           | 1 | Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.                     | 2          |
| 20           | 1 | Техника бега на длинные дистанции. Старт. Стартовый разгон.                             | 2          |
| 21           | 1 | Техника бега на длинные дистанции. Бег по дистанции, удержание скорости. Финиширование. | 2          |
| 22           | 1 | Техника бега на длинные дистанции. Финиширование.                                       | 2          |
| 23           | 1 | Техника бега на сверхдлинные дистанции.   | 2          |
| 24           | 1 | Техника бега на марафонские дистанции.  | 2          |
| 25           | 1 | Техника прыжка в длину. Разбег и подготовка к отталкиванию.                             | 2          |
| 26           | 1 | Техника прыжка в длину. Отталкивание.   | 2          |
| 27           | 1 | Техника прыжка в длину. Полет.  | 2          |
| 28           | 1 | Техника прыжка в длину. Приземление.  | 2          |
| 29           | 1 | Особенности техники кроссового бега.  | 2          |
| <b>ВСЕГО</b> |   |   | <b>328</b> |

### 4.3 Содержание лабораторных занятий

Учебным планом не предусмотрено.

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИННОВАЦИОННЫХ ФОРМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Учебным планом не предусмотрено.

## **ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ПРАКТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ**

Учебным планом не предусмотрено.



## 6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 6.1 Список основной литературы

1. Тычинкин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Тычинин. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – 978-5-00032-250-5. – Режим доступа: [http://www/iprbookshop.ru/70821.html](http://www.iprbookshop.ru/70821.html)

2. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : курс лекций / составители А. В. Шулаков [и др.]. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИИХ», 2018. — 83 с. — ISBN 978-5-7014-0874-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87184.html> (дата обращения: 21.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### 6.2 Список дополнительной литературы

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html> (дата обращения: 21.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Золотавина, И. В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования : учебно-методическое пособие / И. В. Золотавина. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 152 с. — ISBN 978-5-4486-0131-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70784.html> (дата обращения: 21.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/70784>

3. Шулятьев, В. М. Волейбол : учебное пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. — 204 с. — ISBN 978-5-209-04350-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/22165.html> (дата обращения: 21.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

4. Никифоров, В. И. Физическая культура. Легкая атлетика : учебное пособие / В. И. Никифоров. — Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 75 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/71899.html> (дата обращения: 21.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

**7 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ТРЕБУЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

| Наименование аудиторий, кабинетов, лабораторий | Вид занятий          | Оборудование, программное обеспечение  |
|--|----------------------|--|
| Спортивный зал                                 | практические занятия | <p>Оснащение:</p> <p>Щиты баскетбольные<br/> Мячи баскетбольные Molten<br/> Мячи баскетбольные Спалдинг<br/> Сетка волейбольная<br/> Мячи волейбольные Mikasa</p> <p>Столы для настольного тенниса<br/> Сетки настольного тенниса<br/> Ракетки настольного тенниса<br/> Мячи настольного тенниса Neottec Training</p> <p>Тренажер силовой Аэророкер<br/> Дорожка беговая магнитная<br/> Скамейка спортивная<br/> Грифы прямые<br/> Диск разновесы<br/> Скамья гимнастическая</p> <p>Шахматы</p> <p>Мини-футбольное поле, ворота для мини-футбола, двухъярусные трибуны, беговые дорожки-30 метров, лабиринт, забор с наклонной доской, разрушенная лестница, стенка, ров шириной 2 метра, участок для бега, мячи для футбола, мини-футбола</p> |

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ<sup>1</sup>**

### **8.1 Подготовка практическим занятиям**

Подготовку к практическим занятиям следует начинать с ознакомления плана практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Изучение вопросов плана основывается на ознакомлении с техникой выполнения упражнений или элементов предложенной темы, а затем изучении техники выполнения упражнений или элементов предложенной темы. С новыми понятиями по изучаемой теме необходимо ознакомиться в основной и дополнительной литературе или официальных интернет-ресурсах.

Результат такой работы должен проявиться в способности студента правильно выполнять упражнения и элементы практических заданий, контрольных тестов и нормативов.

Проведение практических занятий предусмотрено в целях получения необходимых навыков и развития физических качеств для дальнейшей профессиональной деятельности.

### **8.2 Самостоятельная работа студентов**

Целесообразно начать с изучения основной литературы в части учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу научных монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках дисциплины, а также официальных интернет-ресурсов, в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

При работе с литературой важно уметь:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
  - обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
  - работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
  - пользоваться реферативными и справочными материалами;
  - обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам.
- пользоваться словарями и др.

### **8.3 Подготовка к промежуточной аттестации**

При подготовке к промежуточной аттестации необходимо:

- посещать практические занятия;
- выполнять контрольные тесты (для студентов основного отделения), контрольных упражнений (для студентов специального медицинского отделения);
- ответить на перечень теоретических вопросов (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре);
- составить реферат (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре).

Освоение дисциплины предусматривает посещение практических занятий.

Текущий контроль достижения результатов обучения по дисциплине включает следующие процедуры:

- выполнение заданий на практических занятиях;
- выполнение контрольных тестов (для студентов основного отделения), контрольных упражнений (для студентов специального медицинского отделения);
- ответов на перечень теоретических вопросов (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре);
- составление реферата (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре).

---

<sup>1</sup> Целью методических указаний является обеспечение обучающимся оптимальной организации процесса изучения дисциплины.

Промежуточный контроль достижения результатов обучения по дисциплине проводится в следующих формах:

- зачет (1 семестр);
- зачет (2 семестр)
- зачет (3 семестр);
- зачет (4 семестр);
- зачет (5 семестр);
- зачет (6 семестр).

## **9. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Для реализации дисциплины используются материально-технические условия, программное обеспечение и доступная среда, созданные в институте. Учебные материалы предоставляются обучающимся в доступной форме (в т.ч. в ЭИОС) с применением программного обеспечения:

Балаболка — программа, которая предназначена для воспроизведения вслух текстовых файлов самых разнообразных форматов, среди них: DOC, DOCX, DjVu, FB2, PDF и многие другие. Программа Балаболка умеет воспроизводить текст, набираемый на клавиатуре, осуществляет проверку орфографии;

Экранная лупа – программа экранного увеличения.

Для контактной и самостоятельной работы используются мультимедийные комплексы, электронные учебники и учебные пособия, адаптированные к ограничениям здоровья обучающихся имеющиеся в электронно-библиотечных системах «IPR SMART//IPRbooks», «Образовательная платформа Юрайт».

Промежуточная аттестация и текущий контроль по дисциплине осуществляется в соответствии с фондом оценочных средств в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации обучающихся.

Задания предоставляется в доступной форме:

для лиц с нарушениями зрения: в устной форме или в форме электронного документа с использованием специализированного программного обеспечения;

для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме или в форме электронного документа;

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в устной форме или в печатной форме, или в форме электронного документа.

Ответы на вопросы и выполненные задания обучающиеся предоставляют в доступной форме:

для лиц с нарушениями зрения: в устной форме или в письменной форме с помощью ассистента, в форме электронного документа с использованием специализированного программного обеспечения;

для лиц с нарушениями слуха: в электронном виде или в письменной форме;

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в устной форме или письменной форме, или в форме электронного документа (возможно с помощью ассистента).

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающимся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки и ответа (по их заявлению).

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья учебные занятия по дисциплине проводятся в ДОТ и/или в специально оборудованной аудитории (по их заявлению).