

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

**Б1.О.19.01**  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование 1**

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)  
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

направленность (профиль)/специализация

Форма обучения: заочная  
Год набора: 2021

Общая трудоемкость: 5 ЗЕТ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	1	Итого
Форма контроля	зачет	
<b>Вид занятий</b>		
Лекции		
Лабораторные		
Практические	18	18
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР <sup>1</sup>		
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Контактная работа	18,25	18,25
Самостоятельная работа	158	158
Контроль	3,75	3,75
<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>180</b>

Рабочую программу составил(и):

доцент, к.б.н., доцент Горелик В.В.

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» декабря 2026г.**

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(протокол заседания № 2 от «18» сентября 2020 г.).

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, и расширение профессионально-педагогических знаний и умений в области легкой атлетики.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование 2; Технологии физкультурно-спортивной деятельности 2.

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование 2», «Спортивная медицина»; «Основы медицинских знаний».

## 3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) <sup>2</sup>	Планируемые результаты обучения
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)	УК-7.1. Определяет оптимальный уровень физической подготовленности	Знать: роль легкой атлетики как эффективного средства физической культуры и спорта;
	УК-7.2. Обеспечивает социальную и профессиональную деятельность	Уметь: идентифицировать ключевые теоретические положения физической культуры и спорта; адекватно воспроизводить их с корректным использованием терминологии; работать с соответствующей научной литературой (конспектировать, реферировать, осуществлять поиск необходимой информации).
		Владеть: - основными понятиями и терминами физической культуры и спорта; - элементарными навыками анализа

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
		и интерпретации проведения учебных занятий по базовым видам спорта с применением методологии теории и методики физвоспитания и ее конкретной профильной части.
Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью (ОПК-3)	ОПК-3.1. Способствует обучению двигательным действиям при рекреационно-оздоровительной деятельности	<p><b>Знать:</b> дидактику и методику организации тренировочного процесса в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся и требований стандартов спортивной подготовки</p>
	ОПК-3.2. Формирует основы туристско-краеведческой деятельности	<p><b>Уметь:</b> осуществлять отбор обучающихся в группах и секциях на этапах совершенствования спортивного мастерства (по виду спорта и спортивной дисциплине)</p>
		<p><b>Владеть:</b> планированием, анализом, учетом результатов тренировочного процесса на разных этапах формирования спортивного мастерства</p>
Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-6)	ОПК-6.1. Способствует соблюдению техники безопасности на занятиях	<p><b>Знать:</b> правила судейства, проведения соревнований по базовым видам спорта и избранного вида спорта, правила присуждения разрядов и званий</p>
	ОПК-6.2. Обеспечивает профилактику травматизма, оказывает первую доврачебную помощь	<p><b>Уметь:</b> проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта</p>
		<p><b>Владеть:</b> навыками судейства и организации соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта</p>

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел) <sup>3</sup>	Вид учебной работы <sup>4</sup>	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы <sup>5</sup>	Интерактив, ч. <sup>6</sup>	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1 Основы	Практическое занятие	История возникновения легкой атлетики.	1	2	10		Проверка реферата
легкоатлетических видов	Практическое занятие	Основы техники легкоатлетических видов.	1	2	10		Проверка реферата
	Практическое занятие	Основы техники спортивной ходьбы и бега.	1	2	5		Устный ответ
	Практическое занятие	Ходьба и бег как естественные способы передвижения человека.	1	2	5		Проверка реферата
	Практическое занятие	Зависимость скорости передвижения от длины и частоты	1	2	5		Проверка реферата
	Практическое занятие	Особенности техники спортивной ходьбы.	1	2	5		Опрос по теме
	Практическое занятие	Сходство и различие между ходьбой и бегом.	1	2	20		Проверка реферата
	Практическое занятие	Типичные ошибки, причины возникновения и исправление в	1	2	20		Опрос по теме
	Практическое занятие	Старт и стартовый разгон	1	2	20		Опрос по теме
<b>Итого:</b>				<b>18</b>	<b>100</b>		

3

4

5

6

## 5. Образовательные технологии

Технология традиционного обучения развития.

Практическое занятие. Методы: наглядные, практические.

## 6. Методические указания по освоению дисциплины

**Бег по дистанции:** все беговые упражнения и ускорения выполнять без напряжения, свободно. Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности. После каждого ускорения педагог обращает внимание на основные ошибки, предлагая устранить их в очередной пробежке. **Бег по виражу:** обратить внимание на необходимость бежать свободно и незакрепощенно, следить за своевременным наклоном туловища к центру поворота, изменением движения рук и ног, разворотом стоп влево, более широкой и свободной работой правой руки. **Низкий старт и стартовый разбег:** при установке колодок целесообразно начинать обучение с обычного варианта низкого старта. Следует контролировать правильное распределение веса тела на 4 опорные точки. Расположение плеч относительно стартовой линии и таза относительно плеч. Все стартовые упражнения в начале обучения выполнять на оптимальной скорости и без команды, а затем постепенно переходить к групповым стартам с подачей команд. **Прыжок в длину «согнув ноги»:** все упражнения заканчивать свободным отталкиванием от грунта. Следить за постановкой стопы (на переднюю часть). Не закрепощать верхний плечевой пояс. Мышцы шеи и лица не должны напрягаться.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)	Собеседование вопросы по разделам: организация судейства и подготовка секторов для беговых дисциплин легкой атлетики, трассы для спортивной ходьбы и бега.
1	Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью (ОПК-3)	Собеседование вопросы по разделам: «подготовка к разбегу, разбег скачком, финальное усилие».
1	Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-6)	Реферат «Техника и методика обучения барьерному бегу»

### 7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

1. Подготовка сектора для выступления в прыжковых видах.
2. Методика обучения прыжкам в длину, способом «согнув ноги».
3. Методика обучения прыжкам в высоту, способом «перешагивание».
4. Методика обучения толканию ядра.
5. Методика развития силы на занятиях легкой атлетикой.
6. Методика развития выносливости на занятиях легкой атлетикой.
7. Методика развития гибкости на занятиях легкой атлетикой.
8. Методика развития скоростно-силовых качеств на занятиях легкой атлетикой.
9. Методика обучения метанию малого мяча и гранаты.
10. Методика обучения барьерному бегу.
11. Методика обучения пробеганию виражей.
12. Методика обучения бегу по дистанции и финишированию в спринте.
13. Методика обучения низкому старту.
14. Педагогические основы легкой атлетики (оздоровительное, образовательное и воспитательное значение).
15. Основы методики многолетней подготовки легкоатлетов.
16. Организация судейства и подготовка секторов для беговых дисциплин легкой атлетики, трассы для спортивной ходьбы и марафона.
17. Понятия «подготовка к разбегу, разбег скачком, финальное усилие».
18. Общие правила и различия подготовки легкоатлета.
19. Оборудование, используемое для судейства соревнований легкой атлетики.
20. Понятия «разбег, толчок, переход через планку» в прыжках в высоту с разбега.
21. Понятие «разбег, толчок, фаза полета, приземление» в прыжках в длину с разбега.

22. Развитие гибкости и взрывной силы в легкой атлетике.
23. Понятия «высокий старт, бег по дистанции, финишное ускорение».
24. Понятия «низкий старт, бег по дистанции, финишное ускорение».
25. Развития общей и специальной выносливости.
26. Развитие скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.
27. Особенности мужского, женского, возрастного инвентаря, используемого при метаниях в легкой атлетике.
28. Классификация многоборья легкой атлетики.
29. Правила судейства метаний в легкой атлетики.
30. Характеристика одного из видов в метаниях.

#### **Темы письменных работ**

Данный вид работ для дисциплины не предусмотрен

### 7.3.Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

#### 7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_

№ п/п	Вопросы по дисциплине Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование 1
1	Педагогические основы легкой атлетики (оздоровительное, образовательное и воспитательное значение).
2	Основы методики многолетней подготовки легкоатлетов.
3	Организация судейства и подготовка секторов для беговых дисциплин легкой атлетики, трассы для спортивной ходьбы и марафона.
4	Понятия «подготовка к разбегу, разбег скачком, финальное усилие».
5	Общие правила и различия подготовки легкоатлета.
6	Оборудование, используемое для судейства соревнований легкой атлетики.
7	Понятия «разбег, толчок, переход через планку» в прыжках в высоту с разбега.
8	Понятие «разбег, толчок, фаза полета, приземление» в прыжках в длину с разбега.
9	Развитие гибкости и взрывной силы в легкой атлетике.
10	Понятия «высокий старт, бег по дистанции, финишное ускорение».
11	Понятия «низкий старт, бег по дистанции, финишное ускорение».
12	Развития общей и специальной выносливости.
13	Развитие скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.
14	Особенности мужского, женского, возрастного инвентаря, используемого при метаниях в легкой атлетике.
15	Классификация многоборья легкой атлетики.
16	Правила судейства метаний в легкой атлетики.
17	Характеристика одного из видов в метаниях.
18	Классификация метаний легкой атлетики.
19	Правила судейства прыжковых видов.
20	История возникновения легкой атлетики.
21	Классификация беговых дисциплин легкой атлетики.
22	Характеристика одного из беговых видов легкой атлетики.
23	Классификация прыжковых дисциплин легкой атлетики.
24	Характеристика одного из прыжковых видов легкой атлетики.
25	Подготовка сектора для выступления в прыжковых видах.
26	Методика обучения прыжкам в длину, способом «согнув ноги».
27	Методика обучения прыжкам в высоту, способом «перешагивание».
28	Методика обучения толканию ядра.
29	Методика развития силы на занятиях легкой атлетикой.
30	Методика развития выносливости на занятиях легкой атлетикой.
31	Методика развития гибкости на занятиях легкой атлетикой.
32	Методика развития скоростно-силовых качеств на занятиях легкой атлетикой.
33	Методика обучения метанию малого мяча и гранаты.
34	Методика обучения барьерному бегу.
35	Движущие силы в спортивной ходьбе.
36	Один цикл в спортивной ходьбе.
37	Методика обучения эстафетному бегу.

№ п/п	Вопросы по дисциплине Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование 1
38	Методика обучения бегу на короткие дистанции.
39	Анализ техники тройного прыжка.
40	Анализ техники спортивной ходьбы.
41	Анализ техники толкания ядра.
42	Анализ техники метания копья.
43	Анализ техники метания диска.
44	Анализ техники метания мяча.
45	Анализ техники бега на короткие дистанции.
46	Анализ техники прыжка в длину способом "Согнув ноги".
47	Анализ техники прыжка в высоту способом "Фосбери-флоп".
48	Анализ техники прыжка в высоту способом "Перешагивание".
49	Анализ техники низкого старта.
50	Анализ техники барьерного бега.
51	Анализ техники эстафетного бега.
52	Анализ техники прыжка в длину способом "Ножницы".
53	Анализ техники прыжка в длину способом "Прогнувшись".
54	Методика обучения барьерному бегу.Банджи джамперы впечатляющий прыжок
55	Последовательность включения в работу мышечных групп в метаниях.
56	Реакция опоры, её величина, направление. Реакция опоры и скорость движения.

### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

Форма проведения промежуточной аттестации	Условия допуска	Критерии и нормы оценки	
<b>Зачёт</b> (семестр) устный и практический	1. Наличие реферата. 2.Наличие конспектов. 3.Тестирование не ниже 70%. 4.Наличие плана учебно-тренировочных занятий по туризму. 5. Наличие положения о проведении соревнования по туризму. 6. Выполнены все практические задания	«зачтено»	Посещение лекционных и практических занятий не менее 80%. В случае большего % отсутствия необходимо предоставление соответствующего документа (медицинская справка о болезни, справка-вызов на спортивные сборы или соревнования, и т.п.). Выполнение всех условий допуска. Оценка за практическое выполнение заданий не должна быть ниже оценки «удовлетворительно».

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС <sup>7</sup>
	Джалилов А. А.	Визуальная оценка двигательных действий в связи с совершенствованием профессиональных навыков специалистов по легкой атлетике [Текст] : (на примере бега с максимальной скоростью) : монография / А. А. Джалилов, К. Л. Меркурьев. - Тольятти : ТГУ, 2015. - 113 с. : ил. - Библиогр.: с. 105-111. - ISBN 978-5-8259-0887-8 : 51-59.	Монография	2015	3
	Джалилов А. А.	Теория и методика обучения базовым видам спорта [Электронный ресурс] : (на примере легкой атлетики) : электрон. учеб.-метод. пособие / А. А. Джалилов, Н. Н. Назаренко ; ТГУ ; Ин-т физ. культуры и спорта ; каф. "Физ. культура и спорт". - ТГУ. - Тольятти : ТГУ, 2016. - 155 с. - Библиогр.: с. 154-155. - ISBN 978-5-	Электронное учебное пособие	2016	ЭБС "IPRbooks"

<sup>7</sup> Указывается количество экз. для печатных изданий, для электронных изданий – наименование ЭБС.

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
		8259-0968-4 : 1-00.			
	С. Г. Ермакова	<b>Легкая атлетика</b> [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет ; [сост. С. Г. Ермакова, О. Н. Початкова]. - 2-е электронное издание. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 80 с. - ISBN 978-5-4497-0129-9.	Электронный ресурс	2019	ЭБС "IPRbooks"

## 8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
	Джалилов А. А.	Теория и методика обучения базовым видам спорта [Электронный ресурс] : (на примере легкой атлетики) : электрон. учеб.-метод. пособие / А. А. Джалилов, Н. Н. Назаренко ; ТГУ ; Ин-т физ. культуры и спорта ; каф. "Физ.	Электронный ресурс	2016	ЭБС "IPRbooks"

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовки)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
		культура и спорт". - ТГУ. - Тольятти : ТГУ, 2016. - 155 с. - Библиогр.: с. 154-155. - ISBN 978-5-8259-0968-4.			
	Тычинин Н. В.	Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н. В. Тычинин ; Воронеж. гос. ун-т инж. технологий ; [науч. ред. В. М. Суханов]. - Воронеж : ВГУИТ : ЭБС АСВ, 2017. - 63 с. - ISBN 978-5-00032-250-5.	Электронный ресурс	2017	ЭБС "IPRbooks"

### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем<sup>8</sup>

- <http://www.european-athletics.org> - european-athletics.org
- <http://www.iaaf.org> - iaaf.org
- <http://www.mir-la.com> - mir-la.com
- <http://www.runners.ru> - runners.ru
- <http://www.rusathletics.com> - rusathletics.com
- [www.All-athletics](http://www.All-athletics) (статистика и новости)
- [www.Eurosport](http://www.Eurosport): легкая атлетика
- [www.ProSport](http://www.ProSport): Легкая атлетика
- [www.Rambler.ru](http://www.Rambler.ru). Легкая атлетика
- [www.Sportbox.ru](http://www.Sportbox.ru). Легкая атлетика

### 8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Количество лицензий	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows	1398	бессрочная

### 8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Спортивный зал У-125	Стойки волейбольные, ворота футбольные, баскетбольные щиты, скамейки, мячи волейбольные, футбольные, скакалки, обручи, фитболы, коврики гимнастические, сетка для большого тенниса
2	У-213 Помещение для самостоятельной работы студентов Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет

<sup>8</sup> Базы данных и информационные справочные системы должны быть актуальны.

№ п/п	<b>Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)</b>	<b>Перечень основного оборудования</b>
	занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы.	