

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института

к. ф. н. _____ Н.Б. Бриленок

"15" _____ 2021 г.

Рабочая программа дисциплины
Физкультурно-оздоровительные технологии
Легкая атлетика

Направление подготовки бакалавриата
49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки бакалавриата
«Физкультурно-оздоровительные технологии»

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Саратов, 2021
(набор 2019, 2020)

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватели-разработчики	Водолагина И.Ю. Глазырина И.А.		01.11.2021
Председатель НМК	Беспалова Т.А.		01.11.2021
Заведующий кафедрой	Мишагин В.Н.		15.11.2021
Специалист Учебного управления			

1. Цели освоения дисциплины

Цель курса – освоение технологий профессиональной деятельности бакалавра на основе специфики дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии: Легкая атлетика»; формирование комплекса знаний, профессиональных умений и двигательных навыков в области легкой атлетики.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина Б1.О.11.03 «Легкая атлетика» относится к разделу «Физкультурно-оздоровительные технологии» обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) учебного плана ООП.

Для успешного освоения дисциплины «Легкая атлетика» первокурсник в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования должен:

- знать основные понятия физического развития и физического воспитания, особенности анатомического строения человека и возможности организма;
- уметь выполнять упражнения легкой атлетики в объеме школьной программы по физической культуре;
- демонстрировать уровень физического развития в соответствии с требованиями выпускника общеобразовательной школы.

• Для успешного освоения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения таких дисциплин, как «История физической культуры», «Анатомия человека».

Дисциплина является предшествующей для изучения дисциплин «Теория и методика физического воспитания и спорта», «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование (легкая атлетика, лыжный спорт)», для успешного прохождения практик.

3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	1.1_Б.ОПК-4. Выбирает оптимальные формы и в типы нагрузок (силовой, локальный, динамический, статический). Разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности. 2.1_Б.ОПК-4. Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально-технических ресурсов,	Знать вопросы теории легкой атлетики: историю развития легкой атлетики и ее место в современной системе физического воспитания; виды легкой атлетики; методику обучения технике упражнений легкой атлетики; современные методики тренировки в легкой атлетике; правила организации и судейства соревнований по легкой атлетике Уметь квалифицированно планировать учебно-тренировочный процесс легкоатлетов различной квалификации. Владеть навыками

	<p>погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.</p> <p>3.1_Б.ОПК-4. Планирует и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований.</p>	<p>практического судейства соревнований по легкой атлетике; навыками НИР в легкой атлетике;</p>
<p>ПК-2. Способен проводить занятия физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>1.1_Б.ПК-2. Проводит занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия</p> <p>2.1_Б.ПК-2 Обеспечивает организацию учебно-методического сопровождения процесса спортивной тренировка на разных рекреационных этапах спортивной подготовки</p> <p>3.1_Б.ПК-2. осуществляет контроль эффективности занятий физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия и</p> <p>4.1_Б.ПК-2. Формирует навыки соревновательной деятельности занимающихся в процессе занятий физкультурно-спортивной направленности</p>	<p>Знать организацию и содержание занятий легкой атлетикой в режиме учебного дня и во внеурочное время; меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики;</p> <p>Уметь проводить занятия по легкой атлетике с различным контингентом занимающихся; применять упражнения с учетом возрастных особенностей организма занимающихся, уровня их подготовленности и особенностей здоровья; применять средства легкой атлетики для решения рекреационных и оздоровительно-реабилитационных задач; составлять комплексы упражнений, конспект урока и проводить урок по легкой атлетике</p> <p>Владеть терминологией при объяснении упражнений; теорией и практической эксплуатацией инвентаря и спортивных снарядов для организации занятий легкой атлетикой.</p>

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 10 зачетных единиц, 360 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				лекции	Практические	семинары	КСР	
1	Вводное занятие. Знакомство с видами легкой атлетики, легкоатлетическими секторами, разметкой стадиона. Виды легкой атлетики в ВФСК ГТО. Специальные упражнения легкоатлета.	уст		-	2	-	16	Собеседование на практическом занятии
2	Кроссовый бег. Бег на средние и длинные дистанции. Техника и методика обучения	уст			2		16	Контр. бег 1500 м (юн.) 800 м (дев.) с демонстрацией техники
	Всего 36 ч			0	4	0	32	
3	Прыжок в длину с места. Техника и методика обучения	1		-	2	-	12	Прыжок на результат с демонстрацией техники
4	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника и методика обучения	1		-	2	-	12	Прыжок на результат с демонстрацией техники
5	Метание малого мяча (150 г) Техника и методика обучения	1		-	2	-	12	Демонстрация техники метания мяча
6	Бег на короткие дистанции Техника и методика обучения	1		-	2	-	19	Контр. бег 60 м, 100 м с демонстрацией техники
	Промежуточная аттестация 9 ч	1						Экзамен
	Всего 72 ч	1		0	8	0	55	
7	Спортивная ходьба. Техника и методика обучения	2			2		7	Прохождение дистанции 1000 м с демонстрацией техники
8	Бег на короткие дистанции Техника и методика обучения	2		-	2	-	7	Контр. бег 200 м с демонстрацией

								й техники
9	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	2		-	-	-	7	Прыжок на результат демонстрации й техники
10	Обучение технике тройного прыжка с места	2		-	-	-	7	Прыжок на результат демонстрации й техники
	Промежуточная аттестация 4 ч	2						Зачет
	Всего 36 ч	2		0	4	0	28	
	Эстафетный бег. Техника и методика обучения	3		-	2	-	14	Выполнение элементов эстафетного бега с демонстрацией техники
	Техника метания гранаты. Техника метания копья. Методика обучения.	3		-	2	-	14	Демонстрация техники метания
	Прыжок в высоту способом «перешагивание», «перекидной». Техника и методика обучения.	3		-	2	-	14	Прыжок на результат демонстрации й техники
	Барьерный бег (100 м с/б, 110 м с/б). Техника и методика обучения	3		-	4	-	16	Контр. бег Пробегание дистанции демонстрацией техники
	Промежуточная аттестация 4 ч							Зачет
	Всего 72 ч	3		0	10	0	58	
	Техника прыжка в длину с разбега способом «ножницы»	4		-	2	-	8	Прыжок на результат демонстрации й техники
	Проведение урока по легкой атлетике.	4		-	2	-	8	Подготовка конспекта занятия по легкой атлетике. Контрольная работа
	Знакомство с техникой тройного прыжка с разбега.	4		-	-	-	8	Прыжок на результат демонстрации й техники
	Знакомство с техникой толкания ядра с места и со скачка.	4		-	-	-	8	Демонстрация техники толкания ядра

	Всего 36 ч	4		0	4	0	32	
	Техника метания молота Техника бега с препятствиями	5		-	-	-	11	Собеседование на практическом занятии
	Техника прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» Техника прыжка в высоту с шестом	5		-	-	-	11	Собеседование на практическом занятии
	Классификация видов легкой атлетики Легкая атлетика в программе ВФСК ГТО	5		2	-	-	11	Устный опрос
	Основы техники и методика обучения технике легкоатлетических видов.	5		2	-	-	11	Тестирование
	Основные методы формирования двигательных навыков в легкоатлетических упражнениях	5		-	-	-	11	Устный опрос
	Особенности методики проведения занятий по легкой атлетике с детьми разного возраста Легкая атлетика в программе образовательных учреждений.	5		-	-	-	12	Устный опрос
	Организация и судейство соревнований по легкой атлетике	5		-	2	-	12	Устный опрос
	Проведение занятия оздоровительной направленности с использованием легкоатлетических упражнений.	5		-	2	-	12	Подготовка конспекта занятия по легкой атлетике. Контрольная работа
	Промежуточная аттестация 9 ч							Экзамен
	Всего 108 ч	5		4	4	0	91	
	Общая трудоемкость дисциплины 360 ч			4	34	0	296	

Содержание учебной дисциплины

1. Вводное занятие. Знакомство с видами легкой атлетики, легкоатлетическими секторами, разметкой стадиона. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Специально-беговые упражнения.

2. Техника бега на средние и длинные дистанции. Рассказ о технике бега на средние и длинные дистанции, о правилах соревнований; показ техники. Техника высокого старта. Ускорения по прямой и виражу. Бег на 800 м для девушек и 1500 м для юношей свободно, в среднем темпе. Пробежки по прямой и виражу в различном темпе (следить за постановкой ноги на дорожку).

3. Обучение технике прыжка в длину с места. Рассказ, показ. Прыжки с места в яму с песком. Прыжки в яму через препятствие с места. Отталкивание с места с выведением таза. То же, с движением рук. Прыжки в яму с тумбы. Прыжки в яму с места через барьер. Выполнение прыжка с места в прыжковую яму на результат.

4. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Знакомство с техникой прыжка: рассказ, показ; выполнение пробных попыток. Изучение отталкивания: имитация постановки ноги на отталкивание; отталкивание с шага, с 2-х шагов, с 3-х шагов, с 5-ти шагов. Прыжки в шаге серийно, отталкиваясь на каждый 3, 5 шаг. Для изучения полетной фазы выполнять отталкивания с тумбы; прыжки через барьер; прыжки с доставанием подвешенного предмета. Приземление на согнутые ноги; с использованием ориентира для приземления. Подбор оптимальной длины и скорости разбега. Прыжки с короткого и полного разбега.

5. Обучение технике метания малого мяча. Знакомство с техникой, рассказ, показ. Метание мяча с места в цель, стоя лицом; стоя боком. Изучить хлестообразное движение кисти: имитация, упражнения с выпуском снаряда. Финальное усилие (положение «натянутого лука»), метание мяча с места на дальность. Выполнение бросковых шагов под счет с имитацией метания; выполнение бросковых шагов самостоятельно с увеличением скорости передвижения. Пробежание отрезков 10-20 м скоростными шагами; метание с отведением и ускоренным разбегом.

6. Обучение технике бега на короткие дистанции. Знакомство с техникой бега: рассказ, показ. Пробежание дистанции от 30 до 60 м на максимальной скорости. Изучение бега по прямой: пробежание дистанции до 80 м с изменением скорости; бег с «форой». Изучение техники низкого старта: расстановка стартовых колодок, выполнение команд. Бег со старта. Упражнения с партнером в колодках. Бег под команду парамаи.

7. Обучение технике бега на 200 м. Знакомство с особенностями бега по повороту, расстановкой колодок на повороте и низкому старту в поворот. Показ техники бега; просмотр кинограмм, кинокольцовок. Бег с ускорением на повороте по 6-ой - 8-ой дорожкам; бег по кругу радиусом 20-10 м с различной скоростью. Бег с ускорением с входом в 4 поворот; на повороте с выходом на прямую; наращивание скорости после бега по инерции. Установка колодок. Стартовые ускорения. Бег с различной интенсивностью на отрезках от 150 до 250 м. Пробежание дистанции 200 м на результат.

8. Обучение технике спортивной ходьбы. Знакомство с техникой: рассказ, показ. Сведения о правилах соревнований по спортивной ходьбе. Выполнение упражнений на месте: ходьба с прямыми ногами; ходьба широким шагом с поворотом таза вокруг вертикальной оси. Изучение движения ног: ходьба по прямой линии по отметкам; по кругу или «змейкой»; в гору; по мягкому грунту. Изучение движения ног и туловища: ходьба с изменением положения рук, туловища (руки сцеплены за головой; на груди). Совершенствование (ходьба различных отрезков с разной скоростью в координации). Прохождение дистанции на результат.

9. Обучения технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Знакомство с техникой прыжка; просмотр кинокольцовок, кинограмм. Выполнение прыжка с короткого разбега. Имитация постановки ноги на отталкивание; отталкивание с

шага, с 2-х, с 3-х шагов разбега; с тумбы. Имитация движения маховой ноги, стоя на толчковой; то же, с шага; с 3-х шагов разбега в полете опустить маховую ногу вниз, приземление «солдатиком»; в 4 прыжке опустить маховую вниз, отвести назад, таз вывести вперед; то же, ноги активно выбросить вперед перед приземлением. Совершенствование разбега. Прыжки с 2-х, 3-х, 5-ти шагов разбега, бег 60-80 м, отталкиваясь на каждый шаг; прыжки с короткого разбега. Подбор индивидуального разбега. Выполнение прыжка способом «прогнувшись» на результат.

10. Обучение технике тройного прыжка с места. Знакомство: рассказ, показ. Пробные прыжки с места, скачки на одной ноге. Изучение отталкивания и скачка. Выполнение пробных прыжков с мостика; с места. Имитационные упражнения; упражнения с продвижением вперед. Изучение связки «скачок – шаг» и «шаг – прыжок» с места с одновременной 4 работой рук. Рациональное соотношение длины прыжков и правила выполнения их. Имитационные упражнения. Выполнение связок с места и в яму с песком. Совершенствование: выполнить прыжок полностью; на результат.

11. Обучение технике эстафетного бега. Рассказ, показ техники эстафетного бега. Правила соревнований. Передача эстафетной палочки в парах на месте; в ходьбе; в медленном беге; в парах на отрезках 50-60 м. Передача палочки в коридоре парами. Соревнования команд.

12. Техника метания гранаты. Техника метания копья. Рассказ, показ техники. Правила соревнований.

13. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание», «перекидной». Рассказ, показ техники прыжка.

14. Обучение технике барьерного бега. Знакомство с техникой барьерного бега: рассказ о дистанциях барьерного бега, о барьерах, расстановке и т.д. Просмотр кинограмм, кинокольцовок, плакатов. Обучение специальным упражнениям барьериста на месте и в движении. Техника перехода через барьер (вход на барьер). Перешагивание барьера с места в «шаге»; с 2-3-х шагов; «ходьба» через барьеры; переход барьера сбоку маховой ногой в шаге, в прыжке, в беге. Обучить ритму барьерного бега: бег с барьерами в 3 шага при сближенной расстановке. Бег по отметкам (через набивные мячи). 6 Специальные упражнения барьериста. Пробегание 4-6 (6-8-10) барьеров. Совершенствование техники перехода через барьер: переход барьера в шаге "челнок" (вперед-назад). Совершенствование ритма барьерного бега: бег по отметкам; с препятствиями; барьерный бег при сближенной расстановке. Пробегание 4-5 барьеров с постепенным повышением до стандартной высоты и увеличением расстояния между ними. Бег с высокого и низкого старта через 2-3 барьера (до 7-8 барьеров); 10 барьеров.

15. Знакомство с техникой бега на 400 м с/б и изучение техники метания копья. Рассказ о дистанции и особенностях ее пробегания. Показ, просмотр кинограмм, плакатов, и др. Повторение техники перехода через барьер; переход через барьер на повороте. Бег между барьерами. Пробегание студентами дистанции

16. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «ножницы». Рассказ, показ техники прыжка. Показ кинограмм. Имитационные упражнения для сочетания отталкивания с полетом в «шаге»; прыжки с 3-5 беговых шагов: в полете произвести смену положения ног, приземляться на толчковую, перейти на бег. То же, после смены положения ног маховую подтянуть вперед, приземляться на обе ноги, не выбрасывая их вперед. То же, активно выбросить ноги вперед перед приземлением. Прыжки с короткого разбега через планку (20-40 см; за полметра до приземления). Бег 60-80 м со средней скоростью, отталкиваясь на каждый шаг. Установить длину разбега. Прыжки со среднего и полного разбега. Выполнение прыжка способом «ножницы» на результат, соблюдая правила соревнований.

17. Техника толкания ядра. Знакомство: рассказ, показ. Держание ядра; толкание ядра с места разными способами; жонглирование с ядром. Финальное усилие. Имитационные упражнения телом и кистью. Броски ядра стоя боком по направлению к

толканию; стоя спиной по направлению к толканию. Толкание ядер разного веса. Толкание ядра соревновательного веса из круга с места, стоя боком. Знакомство с техникой толкания ядра со скачка. Просмотр кинограмм. Опробывание студентами толкания ядра со скачка. Повторение финального усилия. Толкание ядра с короткого скачка. Выполнить подтягивание голени без скачка; скачки на правой ноге с подтягиванием голени правой к левой; короткие скачки с приземлением на обе ноги. Выполнение полудлинного скачка с ядром и без ядра; с выпуском снаряда. Толкание облегченных ядер, имитационные упражнения.

18. Техника тройного прыжка с разбега. Знакомство: рассказ, показ техники тройного прыжка, просмотр кинограмм, кинокольцовок, плакатов. Опробывание занимающимися техники тройного прыжка. Изучение отталкивания и «скачка»: многократные скачки на одной ноге. Для изучения связки «шаг – прыжок»: многоскоки от двойных до десятерных с приземлением в прыжковую яму. Выполнение прыжков по отметкам с небольшого возвышения в «шаг» и в «прыжок». Определить длину разбега, отработать рациональный ритм бега. Пробегание разбега с отталкиванием и вылетом в «шаге» или со «скачка». Тройной прыжок с разбега по отметкам, через препятствия.

19. Техника метания диска с поворота. Знакомство с техникой метания диска: показ техники, рассказ, объяснение деталей. Ознакомить со снарядом, местом для метания и правилами соревнований. Держание снаряда; размахивания рукой и диском; имитация броска; выпуск снаряда (следить за правильным вращением). Имитация фазы финального усилия без предметов и с предметами. Метание диска с места из положения стоя боком к направлению метания; то же, стоя спиной. Метание диска в различных направлениях по отношению к ветру. Научить повороту в метании диска: повороты без диска и с диском с различной скоростью, с различными предметами; выполнение частей поворота. Метание диска с поворотом; метание с малой скоростью из круга; то же с ускорением и на результат. Метание диска из круга.

20. Знакомство с техникой метания молота. Рассказ о снаряде, секторе, правилах соревнований, о технике безопасности. Научить держанию и вращению молота. Выполнение поворотов без молота, с молотом. Выполнение метания из круга в сектор. Знакомство с техникой метания копья, правилами соревнований. Просмотр учебных фильмов «Метание копья. Техника и методика обучения»; «Специальные упражнения метателя». Анализ техники по кинограммам.

Знакомство с техникой бега на 3000 м с/п. Рассказ о дистанции, показ кинограмм. Техника преодоления барьера. Техника преодоления барьера и ямы с водой.

Знакомство с техникой прыжка в высоту способом фосбери-флоп. Рассказ о технике прыжка, просмотр кинограмм, роликов.

Знакомство с техникой прыжка в высоту с шестом. Рассказ о технике прыжка, просмотр кинограмм, роликов.

21. Проведение студентами вводно-подготовительной части занятия. Студент должен представить конспект вводно-подготовительной части занятия и самостоятельно провести разминку с группой.

22. Проведение студентами школьного урока. Студент обязан предоставить развернутый план - конспект урока по легкой атлетике и провести урок с группой. Задачи урока представлены в «Тематике проведения учебной практики». Анализ и обсуждение урока в группе.

23. Место легкой атлетики в Российской системе физического воспитания. История развития легкой атлетики. Значение легкоатлетических упражнений для физического и духовного развития занимающихся. Классификация видов легкой атлетики. Современное состояние легкой атлетики в России, ее задачи.

24. Легкоатлетические виды в программе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

25. Основы техники легкоатлетических видов. Основы техники спортивной ходьбы и бега. Понятие о технике спортивных движений. Биомеханические особенности спортивной ходьбы. Фазы движений в спортивной ходьбе и беге. Основы техники метаний. Цель спортивных метаний. Характеристика легкоатлетических снарядов. Условное деление техники метаний на фазы, их задачи. Характеристика фаз. Основы техники прыжков. Цель легкоатлетических прыжков. Виды. Биомеханические особенности прыжка в длину. Фазы. Характеристика фаз. Просмотр учебного фильма; анализ кинограмм.

Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.

26. Основные методы формирования двигательных навыков в легкоатлетических упражнениях. Целостный и расчлененный методы. Практическое воспроизведение. Ошибки и пути их исправления.

27. Особенности занятий по легкой атлетике с детьми разного возраста. Легкая атлетика в программе образовательных учреждений. Общая характеристика школьной программы. Содержание программы: распределение видов легкой атлетике. Требования к знаниям и умениям. Специфика занятий; техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Физические упражнения как главное средство развития физических качеств. Развитие физических качеств на учебных занятиях по легкой атлетике. Особенности занятий по легкой атлетике с детьми разного возраста. Возрастные физиологические особенности организма. Содержание курса легкой атлетике с учетом возраста учащихся.

28. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Организация соревнований. Места проведения соревнований; оборудование и инвентарь. Судейство соревнований. Медицинское обеспечение соревнований.

29. Физкультурно-оздоровительные технологии. Использование средств легкой атлетике в рекреационной деятельности.

Значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического и психического развития. Легкая атлетика и физкультурно-оздоровительные технологии. Легкоатлетические упражнения в рекреационной деятельности. Зависимость применяемых средств от уровня физического развития, возраста и состояния здоровья занимающихся, рода их общественно-полезной деятельности.

30. Проведение занятия оздоровительной направленности с использованием упражнений легкой атлетике.

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

При обучении дисциплине «Легкая атлетика» с целью формирования и развития профессиональных навыков студентов используются активные и интерактивные формы проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой.

1. Информационная лекция (изложение теоретического материала преподавателем).

2. Лекция - визуализация (изложение содержания сопровождается презентацией (демонстрацией учебных материалов, представленных в иллюстративных, графических, видеоматериалов, демонстрирующих технику движений, биомеханические основы спортивных действий).

3. Практическое занятие (организация учебной работы, направленная на решение комплексной учебно-познавательной задачи, требующей от студента применения как научно-теоретических знаний, так и практических навыков).

4. Ролевая игра (имитация или реконструкция моделей ролевого поведения в предложенных сценарных условиях: например, проведение студентом школьного урока (или части урока) с группой студентов).

5. Деловая игра (моделирование различных ситуаций, связанных с выработкой

и принятием совместных решений, обсуждением вопросов в режиме «мозгового штурма», реконструкцией функционального взаимодействия в коллективе и т.п.: например, составление «Положения о соревнованиях» по легкой атлетике, плана – сценария спортивно-массового мероприятия, плана - конспекта урока по заданной теме).

6. Информационный проект (поиск, отбор и систематизация информации об объекте, ознакомление участников проекта с этой информацией, ее анализ и обобщение для презентации более широкой аудитории).

В ходе освоения дисциплины используются беседы, первоисточники, справочная литература, периодическая печать, привлекаются электронная техника (видеопроекторы) и информационные технологии (презентации в PowerPoint, электронные словари, энциклопедии и другие электронные ресурсы).

Используемый дидактический материал: «Практикум по легкой атлетике» (содержит практические задания и упражнения).

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при обучении студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, должны учитывать особенности данной категории обучающихся и предполагают практическую направленность при широкой опоре на научно-методические материалы, а также сочетание аудиторных занятий в интегрированных группах и самостоятельной работы, индивидуальных и коллективных форм работы.

Обеспечение образовательного процесса для студентов с ограниченными возможностями здоровья и студентов - инвалидов осуществляется с использованием демонстрационного и раздаточного материала, позволяющего концентрировать внимание слушателей и обеспечивать необходимую наглядность, а также мультимедийных и других технических средств приема – передачи учебной информации на занятиях в доступных формах.

Подбор и разработка учебно-методических материалов для студентов предоставляется в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и с учетом нозологий. Так, студенты с нарушением слуха получают информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально. На каждом занятии студенты с ограниченными возможностями здоровья и студенты – инвалиды получают конспекты положений, содержащихся в лекциях.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Самостоятельная работа студентов заключается в выполнении проверочных письменных заданий по пройденной тематике.

1. Подбор передвижений для подготовительной части занятия по обучению и совершенствованию техники спортивной ходьбы.

Подобрать и записать 12 - 15 видов передвижений сходных по характеру и структуре движения с техникой спортивной ходьбы для проведения в подготовительной части урока.

2. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия по обучению и совершенствованию техники метаний.

Составить и записать комплекс из 10 - 12 упражнений сходных по характеру и структуре движения с техникой метаний для проведения в подготовительной части занятия.

3. Подбор передвижений для подготовительной части занятия по обучению и совершенствованию технике прыжков

Подобрать и записать 12 - 15 видов передвижений сходных по характеру и структуре движения с техникой легкоатлетических прыжков для проведения в подготовительной части занятия.

4. Подбор передвижений для подготовительной части занятия по обучению и совершенствованию технике метаний.

Подобрать и записать 12 - 15 видов передвижений сходных по характеру и структуре движения с техникой легкоатлетическими прыжками для проведения в подготовительной части занятия.

5. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия по обучению и совершенствованию технике легкоатлетических прыжков.

Составить и записать комплекс из 10 - 12 упражнений сходных по характеру и структуре движения с техникой легкоатлетических прыжков для проведения в подготовительной части занятия.

6. Написать план-конспект подготовительной части занятия по обучению и совершенствованию техники спортивной ходьбы и бега.

Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию техники спортивной ходьбы и бега, для дальнейшего проведения с учебной группой.

7. Написать план-конспект занятия подготовительной части занятия по обучению и совершенствованию технике метаний.

Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию техники метаний, для дальнейшего проведения с учебной группой.

8. Написать план-конспект урока по легкой атлетике по предложенной тематике.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

1. Практическая часть: выполнение упражнений на результат (выполнение контрольных нормативов).

Примерный перечень вопросов к экзамену (1 курс, 1 семестр)

1. Классификация видов легкой атлетики.
2. Место и значение легкой атлетики в российской системе физического воспитания. Оздоровительное, воспитательное, образовательное и прикладное значение занятий легкой атлетикой.
3. Спортивное ядро, разметка (беговые дорожки, легкоатлетические сектора)
4. Виды легкой атлетики в ВФСК ГТО.
5. Техника бега на средние и длинные дистанции. Фазы. Техника движения рук, ног. Техника высокого старта.
6. Прыжок в длину с места. Техника, методика проведения тестирования.
7. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Фазы, техника выполнения. Подбор оптимальной длины разбега.
8. Метание малого мяча. Фазы. Техника выполнения.
9. Техника бега на короткие дистанции. Фазы.
10. Техника низкого старта. Разновидности. Расстановка колодок.
11. Основы техники спортивной ходьбы. Отличия спортивной ходьбы от обычной. Правила соревнований.
12. Общие меры безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Примерный перечень вопросов к экзамену (3 курс 5 семестр)

1. История легкоатлетического спорта. Основные этапы развития легкой атлетики в России.
2. Современный уровень развития легкой атлетики в России.
3. Место и значение легкой атлетики в российской системе физического воспитания. Оздоровительное, воспитательное, образовательное и прикладное значение занятий легкой атлетикой.
4. Легкая атлетика в программе ВФСК ГТО. Правила проведения тестирования по легкоатлетическим видам.
5. Классификация легкоатлетических упражнений.
6. Основы техники спортивной ходьбы. Цикл движения в спортивной ходьбе, его характеристика. Отличия спортивной ходьбы от обычной.
7. Основы техники бега. Цикл движения в беге, его характеристика. Основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.
8. Основы техники легкоатлетических прыжков. Фазы в прыжках в длину с разбега. Основные факторы, влияющие на результативность в прыжках. Разновидности техники прыжков в длину.
9. Основы техники легкоатлетических прыжков. Фазы в прыжках в высоту с разбега. Основные факторы, влияющие на результативность в прыжках. Разновидности техники прыжков в длину.
10. Основы техники легкоатлетических метаний. Фазы в легкоатлетических метаниях. Факторы, влияющие на результативность в метаниях.
11. Методика обучения прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание»
12. Методика обучения барьерному бегу детей школьного возраста.
13. Методика обучения метанию гранаты.
14. Методика обучения эстафетному бегу.
15. Методика обучения бегу на короткие дистанции детей школьного возраста.
16. Методика обучения толканию ядра.
17. Методика обучения тройному прыжку с разбега юношей.
18. Методика обучения прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги»
19. Методика обучения метанию малого мяча в школе.
20. Обучение полетной фазе в прыжках в длину с разбега способом «ножницы».
21. Методика обучения прыжку в высоту с разбега способом «перекидной».
22. Методика обучения метанию из-за головы в школе.
23. Полетная фаза в прыжках.
24. Техника толкания ядра.
25. Разбег и подготовка к отталкиванию в прыжках.
26. Техника метания малого мяча.
27. Старт и стартовый разгон в беге на короткие дистанции.
28. Подготовка к разбегу и разбег в метаниях.
29. Финальное усилие в метаниях.
30. Отталкивание в прыжках.
31. Техника эстафетного бега на короткие дистанции.
32. Техника метания копья.
33. Техника и методика обучения прыжка в длину с места. Правила проведения тестирования.
34. Разбег в прыжках в длину.
35. Техника и методика обучения прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание».
36. Отталкивание и переход через планку в прыжке в высоту с разбега способом «перекидной».

37. Техника барьерного бега на 110 м.
38. Техника тройного прыжка с разбега.
39. Зависимость дальности полета снаряда в метаниях, углы вылета различных по весу и форме снарядов.
40. Реализация методов создания представления о движении в занятиях легкой атлетикой в различных возрастных группах.
41. Метания в программе школы.
42. Методика урока легкой атлетики с учащимися 5-7 классов школы.
43. Работа по легкой атлетике в детских оздоровительных лагерях.
44. Содержание и организация занятий секций легкой атлетики с учащимися 13-14 лет.
45. Планирование учебных занятий по легкой атлетике в школе. Учет учебной работы по легкой атлетике в школе.
46. Причины возникновения ошибок при обучении упражнениям легкой атлетики, пути их предупреждения и исправления.
47. Реализация методов целостного и расчлененного разучивания упражнений в легкой атлетике.
48. Организация работы по легкой атлетике в спортивных школах.
49. Легкая атлетика в программе школы.
50. Организация и методика проведения урока легкой атлетики с учащимися 8-10 классов.
51. Прыжки в программе школы.
52. Внеклассная работа по легкой атлетике в школе.
53. Бег в программе школы.
54. Правила соревнований в многоборьях (муж.- десятиборье; жен.-семиборье).
55. Правила соревнований в прыжках в длину и тройном прыжке с разбега.
56. Правила соревнований в метаниях.
57. Правила соревнований в беговых дистанциях.
58. Организация и правила проведения соревнований в прыжках в высоту.
59. Организация и правила проведения соревнований в метании гранаты и копья.
60. Права и обязанности главного судьи соревнований.
61. Общие правила соревнований в беговых видах легкой атлетики. Правила старта в беге. Правила пробегания дистанции. Система определения победителя в беге.
62. Общие правила соревнований в прыжках в длину с разбега.
63. Общие правила соревнований в прыжках в высоту с разбега.
64. Общие меры безопасности на занятиях по легкой атлетике и профилактика травматизма.
65. Легкоатлетические стадионы. Особенности расположения легкоатлетических секторов на классических стадионах.
66. Физкультурно-оздоровительные технологии, определение, характеристика. Оздоровительный подход к развитию кондиционных и координационных качеств.
67. Легкоатлетические упражнения в рекреационной деятельности. Зависимость применяемых средств от уровня физического развития, возраста и состояния здоровья занимающихся, рода их общественно-полезной деятельности.
68. Оздоровительная ходьба. Общие сведения об оздоровительной ходьбе. Практика оздоровительной ходьбы. Техника оздоровительной ходьбы. Содержание занятий на разных этапах.
69. Оздоровительный бег. Общие сведения об оздоровительном беге. Практика оздоровительного бега. Техника оздоровительного бега. Нормы двигательной активности. Принципы построения и проведения занятий.
70. Организация физкультурно-оздоровительной работы с населением с использованием упражнений легкой атлетики.

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

**Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности
Установочная сессия, 1 семестр**

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
Уст	0	0	20	10	0	0	0	30
1	0	0	20	10	0	0	40	70
всего	0	0	40	20	0	0	40	100

Программа оценивания учебной деятельности студента Установочная сессия

Лекции.

Не предусмотрено.

Лабораторные занятия.

Не предусмотрено.

Практические (семинарские) занятия от 0 до 20 баллов.

Посещаемость, опрос, активность и контроль выполнения заданий на практических занятиях в течение одного семестра

Самостоятельная работа от 0 до 10 баллов.

Изучение теоретического материала, выполнение домашних заданий. Оцениваются количество практических заданий, предусмотренных для самостоятельного выполнения; качество их выполнения и полнота представленного материала.

Автоматизированное тестирование.

Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности.

Не предусмотрено.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за установочную сессию по дисциплине «Легкая атлетика» составляет 30 баллов.

Промежуточная аттестация

Не предусмотрено.

1 семестр

Лекции.

Не предусмотрено.

Лабораторные занятия.

Не предусмотрено.

Практические занятия от 0 до 20 баллов.

Посещаемость, опрос, активность и контроль выполнения заданий на практических занятиях в течение одного семестра –

Самостоятельная работа.

Изучение теоретического материала, выполнение домашних заданий, **от 0 до 10 баллов.**

Автоматизированное тестирование.

Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности.

Не предусмотрено.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 1 семестр по дисциплине «Легкая атлетика» составляет 70 баллов.

Промежуточная аттестация – от 0 до 40 баллов

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Легкая атлетика» является экзамен.

К экзамену допускается студент, набравший в ходе изучения дисциплины в 1 семестре 60 баллов.

Студенты, не набравшие 60 баллов, в дальнейшем могут быть допущены к сдаче экзамена при условии получения добавленных баллов по учебной дисциплине за выполнение индивидуального практического задания, реферата или другой работы в практической или письменной форме.

Если в последующий период студент отчитался за пропущенное занятие или неудовлетворительную оценку, баллы выставляются в зависимости от полноты и качества подготовки, исходя из системы оценки ответов на занятия.

- При проведении промежуточной аттестации
- ответ на «отлично» оценивается **от 30 до 40 баллов;**
- ответ на «хорошо» оценивается **от 20 до 29 баллов;**
- ответ на «удовлетворительно» оценивается **от 10 до 19 баллов;**
- ответ на «неудовлетворительно» оценивается **от 0 до 9 баллов.**

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за установочную сессию и 1 семестр по дисциплине «Легкая атлетика» составляет 100 баллов.

Таблица 2.1 - Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Легкая атлетика» (практике) в оценку (экзамен):

100 - 85 баллов	«отлично»
71 - 84 балла	«хорошо»
60 - 70 баллов	«удовлетворительно»
менее 60 баллов	«неудовлетворительно»

**Таблица 2. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности
2 семестр**

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
2	0	0	30	30	0	0	40	100
3	0	0	30	30	0	0	40	100

**Программа оценивания учебной деятельности студента
2 семестр**

Лекции

Не предусмотрено.

Лабораторные занятия

Не предусмотрено.

Практические занятия от 0 до 30 баллов.

Посещаемость, опрос, активность и контроль выполнения заданий на практических занятиях в течение одного семестра. На практических занятиях студент должен показать знание теоретического материала, знание техники и методики обучения изучаемого вида, умение продемонстрировать технику.

Самостоятельная работа от 0 до 30 баллов

Изучение теоретического материала, выполнение домашних заданий, подготовка рефератов.

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности

Не предусмотрены.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 2 семестр по дисциплине «Легкая атлетика» составляет 60 баллов.

Промежуточная аттестация от 0 до 40 баллов.

Формой промежуточной аттестации во 2 семестре по дисциплине «Легкая атлетика» является зачет.

К зачету допускается студент, набравший в ходе изучения дисциплины во 2 семестре 60 баллов.

Студенты, не набравшие 60 баллов, в дальнейшем могут быть допущены к сдаче зачета при условии получения добавленных баллов по учебной дисциплине за выполнение индивидуального практического задания, реферата или другой работы в письменной форме.

Если в последующий период студент отчитался за пропущенное занятие или неудовлетворительную оценку баллы выставляются в зависимости от полноты и качества подготовки, исходя из системы оценки ответов на занятия.

При проведении промежуточной аттестации

ответ на «отлично» оценивается **от 30 до 40 баллов / зачтено**

ответ на «хорошо» оценивается **от 20 до 29 баллов / зачтено**

ответ на «удовлетворительно» оценивается **от 10 до 19 баллов / зачтено**

ответ на «неудовлетворительно» оценивается **от 0 до 9 баллов / не зачтено**

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 2 семестр по дисциплине «Легкая атлетика» составляет 100 баллов.

Таблица 2.1 Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Легкая атлетика» в оценку (зачет):

60 баллов и более	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
меньше 60 баллов	«не зачтено»

Программа оценивания учебной деятельности студента

3 семестр

Лекции

Не предусмотрено.

Лабораторные занятия

Не предусмотрено.

Практические занятия от 0 до 30 баллов

Посещаемость, опрос, активность и контроль выполнения заданий на практических занятиях в течение одного семестра

Самостоятельная работа от 0 до 30 баллов.

Изучение теоретического материала, выполнение домашних заданий, подготовка рефератов,

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности

Не предусмотрены.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 3 семестр по дисциплине «Легкая атлетика» составляет 60 баллов.

Промежуточная аттестация от 0 до 40 баллов.

Формой промежуточной аттестации в 3 семестре по дисциплине «Легкая атлетика» является зачет.

К зачету допускается студент, набравший в ходе изучения дисциплины во 2 семестре 60 баллов.

Студенты, не набравшие 60 баллов, в дальнейшем могут быть допущены к сдаче зачета при условии получения добавленных баллов по учебной дисциплине за выполнение индивидуального практического задания, реферата или другой работы в письменной форме.

Если в последующий период студент отчитался за пропущенное занятие или неудовлетворительную оценку баллы выставляются в зависимости от полноты и качества подготовки, исходя из системы оценки ответов на занятия.

При проведении промежуточной аттестации

ответ на «отлично» оценивается **от 30 до 40 баллов / зачтено**

ответ на «хорошо» оценивается **от 20 до 29 баллов / зачтено**

ответ на «удовлетворительно» оценивается **от 10 до 19 баллов / зачтено**

ответ на «неудовлетворительно» оценивается **от 0 до 9 баллов / не зачтено**

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 3 семестр по дисциплине «Легкая атлетика» составляет 100 баллов.

Таблица 2.1 Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Легкая атлетика» в оценку (зачет):

60 баллов и более	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
меньше 60 баллов	«не зачтено»

Таблица 3. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности 4, 5 семестр

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
4	0	0	10	10	0	10	0	30
5	10	0	10	10	0	10	30	70
всего	10	0	20	20	0	20	30	100

Программа оценивания учебной деятельности студента

4 семестр

Лекции

Не предусмотрено.

Лабораторные занятия

Не предусмотрено.

Практические занятия от 0 до 10 баллов

Посещаемость, опрос, активность и контроль выполнения заданий на практических занятиях в течение одного семестра

Самостоятельная работа от 0 до 10 баллов.

Изучение теоретического материала, выполнение домашних заданий, подготовка рефератов,

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности от 0 до 10 баллов.

Самостоятельное проведение урока, написание контрольной работы.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 4 семестр по дисциплине «Легкая атлетика» составляет 30 баллов.

Промежуточная аттестация

Не предусмотрено.

Программа оценивания учебной деятельности студента

5 семестр

Лекции от 0 до 10 баллов

Посещаемость, опрос, активность за один семестр

Лабораторные занятия

Не предусмотрено.

Практические занятия от 0 до 10 баллов

Посещаемость, опрос, активность и контроль выполнения заданий на практических занятиях в течение одного семестра

Самостоятельная работа от 0 до 10 баллов

Изучение теоретического материала, выполнение домашних заданий, подготовка рефератов

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности от 0 до 10 баллов.

Самостоятельное проведение урока, написание контрольной работы.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 5 семестр по дисциплине «Легкая атлетика» составляет 40 баллов.

Максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 4 и 5 семестр по дисциплине «Легкая атлетика» составляет 70 баллов.

Промежуточная аттестация

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Легкая атлетика» в 5 семестре является экзамен.

К экзамену допускается студент, набравший в ходе изучения дисциплины в 4 и 5 семестрах 70 баллов.

Студенты, не набравшие 70 баллов, в дальнейшем могут быть допущены к сдаче экзамена при условии получения добавленных баллов по учебной дисциплине за

выполнение индивидуального практического задания, реферата или другой работы в практической или письменной форме.

Если в последующий период студент отчитался за пропущенное занятие или неудовлетворительную оценку, баллы выставляются в зависимости от полноты и качества подготовки, исходя из системы оценки ответов на занятии.

При проведении промежуточной аттестации

ответ на «отлично» оценивается **от 16 до 20 баллов;**

ответ на «хорошо» оценивается **от 11 до 15 баллов;**

ответ на «удовлетворительно» оценивается **от 6 до 10 баллов;**

ответ на «неудовлетворительно» оценивается **от 0 до 5 баллов.**

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 4 и 5 семестры по дисциплине составляет 100 баллов.

Таблица 2.1 - Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Легкая атлетика» (практике) в оценку (экзамен):

100 - 85 баллов	«отлично»
71 - 84 балла	«хорошо»
60 - 70 баллов	«удовлетворительно»
менее 60 баллов	«неудовлетворительно»

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля).

а) Литература:

1. Жилкин, А.И. Легкая атлетика [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. М.: Академия, 2009.-464 с.
2. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика [Текст] / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет (НГТУ), 2010. – 58 с. ЭБС IPRbooks.
3. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / сост.: С.Г. Ермакова, О.Н. Початкова. – Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2010-. – 80 с. ЭБС IPRbooks.

б) Программное обеспечение

- ПО)
1. ОС Windows (лицензионное ПО) или ОС Unix/Linux (свободное ПО)
 2. Microsoft Office (лицензионное ПО) или Open Office/Libre Office (свободное ПО)
 3. Браузеры Internet Explorer, Google, Opera и др. (свободное ПО)

в) Интернет ресурсы

1. <http://www.rusathletics.com>
2. <http://www.athlos.ru>
3. <http://www.sportcom.ru/portal/athletics>
4. [http:// fizkulturavshkole.ru](http://fizkulturavshkole.ru)

9. Материально-техническое обеспечение дисциплин

Аудитория:

- мультимедийное оборудование.

Стадион; оборудование и инвентарь, соответствующие требованиям правил соревнований по легкой атлетике:

- беговая дорожка; секторы для прыжков в длину, в высоту; секторы для метаний диска, копья, гранаты, толкания ядра;
- стартовые колодки, барьеры, эстафетные палочки, ядра, копья, гранаты, малые мячи, диски, секундомеры, измерительные ленты.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии».

Авторы

к. пед. н., доцент И.Ю. Водолагина

ст. преподаватель И.А. Глазырина

Программа одобрена на заседании кафедры спортивных дисциплин
протокол №4 от 15 ноября 2021г.