



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Иностранные языки и литература, переводоведение)

---

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

**ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Н.Ю. Хорецкая

«28» августа 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
(Легкая атлетика)

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	45.03.01 Филология
Направленность (профиль) образовательной программы:	Иностранные языки и литература, переводоведение

Иваново



## **1. Цели освоения дисциплины**

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

## **2. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в обязательную часть дисциплин подготовки бакалавра.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» тесно сопряжена с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента формируются на основе среднего (полного) общего образования по физической культуре.

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

- общие понятия роли физической культуры в развитии человека;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;

### **Уметь:**

- дифференцированно управлять движениями, координировать их в разных сочетаниях;
- рационально использовать силы при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, плавания, бега на коньках, на лыжах и др.), при преодолении препятствий, в метаниях, в поднимании и переноске тяжестей; «школа» мяча (игра в волейбол, баскетбол, футбол, теннис и др.).

### **Иметь:**

- представление о фоновых видах физической культуры. К ним относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками).

## **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

### **3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина**

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

#### **а) универсальные (УК):**

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, социально-биологические основы физической культуры, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Уметь: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Иметь навыки: средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностей физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Иностранные языки и литература, переводоведение)

#### 4. Объем и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

##### 4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

Распределение в учебные группы проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

Численный состав основной и подготовительной медицинских учебных групп не может превышать 20 человек.

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Семестр	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по очной/заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по очной/заочной форме обучения)
			Занятия лекцион- ного типа	Занятия семинар- ского типа	Формы промежуточной аттестации
1	Тема 1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике низкого старта при беге на короткие дистанции.	1		2	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Тема 2. Совершенствование техники низкого старта. Обучение технике стартового разбега при беге на короткие дистанции.	1		2	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
3	Тема 3. Совершенствование техники низкого старта, стартового разбега при беге на короткие дистанции. Обучение технике бега по дистанции при беге на короткие дистанции.	1		2	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Тема 5. Совершенствование техники низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции и финиширования по отдельности и в целом при беге на короткие дистанции.	1		2	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
5	Тема 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции в целом. Обучение особенностям техники бега на различных спринтерских дистанциях: бег на 100 и 200 м.	1		2	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
6	Тема 7. Совершенствование особенностей техники бега на	1		2	Сдача тестов (контрольных нормативов).



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Иностранные языки и литература, переводоведение)

	100 и 200 м. Обучение особенностям техники бега на 400 м.				Смотри таблицу рейтинга.
7	Тема 8. Совершенствование особенностей техники бега на 100, 200 и 400 м. Развитие скоростной выносливости.	1		2	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
8	Тема 9. Обучение технике эстафетного бега на короткие дистанции: передача эстафетной палочки. Развитие скоростной выносливости.	1		2	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
9	Тема 9. Обучение технике эстафетного бега на короткие дистанции: передача эстафетной палочки. Развитие скоростной выносливости.	1		2	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
10	Тема 10. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки при беге на короткие дистанции. Обучение технике старта бегуна, принимающего эстафету.	1		2	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
11	Тема 11. Совершенствование техники эстафетного бега на короткие дистанции в целом. Развитие скоростной выносливости.	1		2	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
12	Тема 12. Совершенствование техники эстафетного бега на короткие дистанции. Обучение технике старта и стартового ускорения при беге на средние дистанции.	1		2	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
13	Тема 13. Совершенствование техники старта и стартового разбега при беге по пересеченной местности. Обучение технике бега в гору и под гору при беге по пересеченной местности. СФП и ОФП.	1		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
14	Тема 14. Сдача практических нормативов по общефизической подготовке (ОФП)	1		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
Итого за семестр				32	Зачет
1	Тема 1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники	2		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Иностранные языки и литература, переводоведение)

	бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости. ОФП и СФП.				
2	Тема 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие специальной выносливости.	2		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
3	Тема 3. Обучение технике бега на длинные дистанции. Развитие специальной выносливости.	2		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции – кроссовая подготовка. ОФП.	2		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
5	Тема 5. Обучение особенностям техники бега на сверхдлинные дистанции.	2		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
6	Тема 6. Обучение технике движений ног при спортивной ходьбе. Специальная физическая подготовка (СФП).	2		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
7	Тема 7. Совершенствование техники движений ног при спортивной ходьбе. Обучение технике движения таза при спортивной ходьбе.	2		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
8	Тема 8. Совершенствование техники движений таза при спортивной ходьбе. Обучение технике движениям рук и плеч при спортивной ходьбе.	2		12	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
9	Тема 11. Совершенствование техники бега по дистанции при беге на средние дистанции. Обучение технике работы ног и рук при беге на средние дистанции. Развитие общей выносливости.	2		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
10	Тема 12. Сдача практических нормативов по общефизической подготовке (ОФП)	2		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				64	Зачет
1	Тема 1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. ОФП и СФП.	3		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Тема 2. Совершенствование	3		4	Сдача тестов (контрольных



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Иностранные языки и литература, переводоведение)

	техники бега на средние дистанции. ОФП и СФП.				нормативов). Смотри таблицу рейтинга
3	Тема 3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции – кроссовая подготовка. ОФП.	3		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Тема 4. Совершенствование техники спортивной ходьбы. ОФП и СФП.	3		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
5	Тема 5. Совершенствование техники старта и стартового разбега, преодоление препятствий при беге по пересеченной местности. ОФП.	3		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
6	Тема 6. Совершенствование техники старта и стартового ускорения при беге на средние дистанции. Обучение технике бега по дистанции при беге на средние дистанции с высокого старта.	3		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
7	Тема 7. Совершенствование техники бега в гору и под гору при беге по пересеченной местности. Обучение технике бега по прямой дороге и преодоление препятствий при беге по пересеченной местности. СФП и ОФП	3		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
8	Тема 8. Совершенствование техники преодоления препятствия при беге по пересеченной местности. Обучение технике финиширования. СФП и ОФП.	3		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
9	Тема 9. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. СФП и ОФП.	3		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
10	Тема 10. Обучение технике отталкивания при прыжке в длину с места. СФП и ОФП.	3		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
11	Тема 11. Совершенствование техники отталкивания при прыжке в длину с места. Обучение технике полета и приземления при прыжке в длину с места.	3		8	
12	Тема 12. Сдача практических нормативов по общефизической подготовке.	3		8	
Итого за семестр				64	4



Основная профессиональная образовательная программа

45.03.01 Филология

(Иностранные языки и литература, переводоведение)

1	Тема 1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на средние дистанции. ОФП и СФП.	4		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Тема 2. Совершенствование техники прыжка в длину с места. СФП и ОФП.	4		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
3	Тема 3. Проведение инструктажа по технике безопасности при метании гранаты. Обучение и совершенствование техники метания гранаты. СФП и ОФП.	4		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Тема 4. Проведение инструктажа по технике безопасности при метании гранаты. Совершенствование техники метания гранаты. СФП и ОФП.	4		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
5	Тема 5. Проведение инструктажа по технике безопасности при метании гранаты. Сдача практического норматива по метанию гранаты. ОФП.	4		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
6	Тема 6. Сдача практического норматива по прыжкам в длину с места. СФП и ОФП.	4		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
7	Тема 7. Совершенствование техники работы ног и рук при беге на средние дистанции. Обучение технике финиша и остановки после бега на средние дистанции.	4		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
8	Тема 8. Совершенствование техники бега на средние дистанции в целом. Развитие выносливости.	4		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
9	Тема 9. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Сдача практического норматива: бег на 100 м.	4		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
10	Тема 10. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача практических нормативов: бег на 1000 м. (дев.), бег на 2000 м. (юноши).	4		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.





Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Иностранные языки и литература, переводоведение)

11	Тема 11. Сдача практических нормативов по общефизической подготовке.	4		4	
Итого за семестр				60	4
1	Тема 1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. ОФП и СФП.	5		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Тема 2. Совершенствование техники эстафетного бега на короткие дистанции. ОФП и СФП.	5		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
3	Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции. ОФП и СФП.	5		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции – кроссовая подготовка.	5		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
5	Тема 5. Совершенствование техники спортивной ходьбы. ОФП и СФП.	5		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
6	Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОФП и СФП.	5		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
7	Тема 7. Проведение инструктажа по технике безопасности при метании гранаты. Совершенствование техники метания гранаты. СФП и ОФП.	5		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
8	Тема 8. Сдача практических нормативов по общефизической подготовке.	5		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
Итого за семестр				60	Зачет
1	Тема 1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. ОФП и СФП.	6		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Тема 2. Совершенствование техники эстафетного бега на короткие дистанции. ОФП и СФП.	6		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
3	Тема 3. Совершенствование техники бега на средние	6		8	Сдача тестов (контрольных нормативов).





Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Иностранные языки и литература, переводоведение)

	дистанции. ОФП и СФП.				Смотри таблицу рейтинга
4	Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции – кроссовая подготовка.	6		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
5	Тема 5. Совершенствование техники спортивной ходьбы. ОФП и СФП.	6		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
6	Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОФП и СФП.	6		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
7	Тема 7. Проведение инструктажа по технике безопасности при метании гранаты. Совершенствование техники метания гранаты. СФП и ОФП.	6		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
8	Тема 8. Сдача практических нормативов по общефизической подготовке.	6		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
Итого за семестр				44	Зачет
Итого по дисциплине:				328	Зачет

**4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

**1 семестр**

**Тема 1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике низкого старта при беге на короткие дистанции.**

Правила по технике безопасности для спортивных сооружений в вузе. Особенности организации занятий. Подготовка мест занятий. Соответствие одежды и обуви условиям занятий.

Техника бега на короткие дистанции. Определение и краткая характеристика бега на короткие дистанции. Низкий старт. Начало бега (старт). Использование стартовых колодок.

Пробегание коротких отрезков дистанции (20, 30, 40, 50, 60 м.).

**Тема 2. Совершенствование техники низкого старта. Обучение технике стартового разбега при беге на короткие дистанции.**

Многоразовое выполнение элементов техники низкого старта и стартового разбега. Выполнение первых шагов после старта.

Положение общего центра массы тела (ОЦМТ). Работа ног и рук. Пробегание коротких отрезков дистанции (20, 30, 40, 50, 60 м.).

**Тема 3. Совершенствование техники низкого старта, стартового разбега при беге на короткие дистанции. Обучение технике бега по дистанции при беге на короткие дистанции.**

Многоразовое выполнение элементов техники низкого старта. Техника стартового разбега. Выполнение первых шагов после старта. Положение общего центра массы тела (ОЦМТ). Работа ног и рук.

Бег по дистанции. Техника бега по дистанции.

Многоразовое пробегание коротких отрезков дистанции (20, 30, 40, 50, 60 м.).

**Тема 4. Совершенствование техники низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции при беге на короткие дистанции. Обучение технике финиширования при беге на**



**короткие дистанции.**

Многоразовое выполнение элементов техники низкого старта. Техника отталкивания от стартовых колодок. Техника стартового разбега. Выполнение первых шагов после старта. Работа ног и рук. Техника бега по дистанции. Работа ног и рук.

Финиширование. Техника финиширования. Финишный бросок.

**Тема 5. Совершенствование техники низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции и финиширования по отдельности и в целом при беге на короткие дистанции.**

Многоразовое выполнение элементов техники низкого старта. Выполнение первых шагов после старта. Положение общего центра массы тела (ОЦМТ). Работа ног и рук. Техника бега по дистанции. Работа ног и рук. Финиширование. Техника финиширования. Финишный бросок. Практическое выполнение бега на короткие дистанции.

**Тема 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции в целом. Обучение особенностям техники бега на различных спринтерских дистанциях: бег на 100 и 200 м.**

Низкий старт. Начало бега (старт). Техника отталкивания от стартовых колодок. Техника стартового разбега. Выполнение первых шагов после старта. Положение общего центра массы тела (ОЦМТ). Работа ног и рук. Техника бега по дистанции. Работа ног и рук. Техника финиширования.

Особенности техники бега на 100 и 200 м.

**Тема 7. Совершенствование особенностей техники бега на 100 и 200 м. Обучение особенностям техники бега на 400 м.**

Многоразовое выполнение элементов техники и особенности техники бега на 100 и 200 м. Прохождение дистанции по повороту дорожки при беге на 200м. Особенности техники бега на 400м.

**Тема 8. Совершенствование особенностей техники бега на 100, 200 и 400 м. Развитие скоростной выносливости.**

Особенности техники бега на 100, 200 и 400м. Прохождение дистанции по повороту дорожки при беге на 200 и 400м.

**Тема 9. Обучение технике эстафетного бега на короткие дистанции: передача эстафетной палочки. Развитие скоростной выносливости.**

Хват эстафетной палочки и принятие стартового положения первым участником эстафетного бега. 20 метровая зона передачи эстафетной палочки. Правила передачи эстафетной палочки. Способы передачи эстафетной палочки.

**Тема 10. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки при беге на короткие дистанции. Обучение технике старта бегуна, принимающего эстафету.**

Хват эстафетной палочки и принятие стартового положения первым участником эстафетного бега.

Исходное положение бегуна принимающего эстафетную палочку. Работа рук и ног во время передачи эстафетной палочки. Правила передачи эстафетной палочки.

**Тема 11. Совершенствование техники эстафетного бега на короткие дистанции в целом. Развитие скоростной выносливости.**

Многоразовое выполнение элементов техники эстафетного бега. Исходное положение бегуна принимающего эстафетную палочку. Работа рук и ног во время передачи эстафетной палочки. Правила передачи эстафетной палочки. Пробегание дистанции 200 и 400м. с передачей эстафетной палочки.



**Тема 12. Совершенствование техники эстафетного бега на короткие дистанции. Обучение технике старта и стартового ускорения при беге на средние дистанции.**

Пробегание дистанции 200 и 400м. с передачей эстафетной палочки. История развития бега на средние дистанции. Принятия бегуном стартового положения. Работа рук и положения туловища при стартовом ускорении.

**Тема 13. Совершенствование техники старта и стартового разбега при беге по пересеченной местности. Обучение технике бега в гору и под гору при беге по пересеченной местности. СФП и ОФП.**

Многоразовое выполнение старта и стартового разбега по мере усвоения.

Техника движений ног, длина и частота шага, движение рук, положение тела, дыхание и постановка стопы на опору при беге в гору. Техника движений ног, постановка стопы на опору с носка, положение тела, работа рук, работа корпуса, дыхание при беге под гору.

**Тема 14. Сдача практических нормативов по общефизической подготовке (ОФП).**

Сдача практических нормативов по общефизической подготовке (ОФП).

**2 семестр**

**Тема 1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости. ОФП и СФП.**

Особенности организации занятий. Правила по технике безопасности.

Низкий старт. Начало бега (старт). Техника отталкивания от стартовых колодок. Техника стартового разбега. Работа ног и рук. Бег по дистанции. Техника бега по дистанции. Работа ног и рук. Техника финиширования. Практическое выполнение бега на короткие дистанции.

Многоразовое пробегание коротких отрезков.

**Тема 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие специальной выносливости.**

Многоразовое повторение старта и стартового ускорения при беге на средние дистанции. Работа ног и рук. Финишное ускорение. Переход на ходьбу.

Пробегание дистанции 2км. (юн.) и 1км. (дев.) без учета времени – кроссовая подготовка.

**Тема 3. Обучение технике бега на длинные дистанции. Развитие специальной выносливости.**

Старт. Стартовые шаги. Положение туловища при беге. Движения ног. Дыхание при беге на длинные дистанции.

Кроссовая подготовка.

**Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции – кроссовая подготовка. ОФП.**

Пробегание дистанции 3км у юношей и 2 км у девушек без учета времени - кроссовая подготовка.

**Тема 5. Обучение особенностям техники бега на сверхдлинные дистанции.**

Раскрепощенный бег. Движение ног и рук. Положение туловища. Дыхание при беге на длинные дистанции.



**Тема 6. Обучение технике движений ног при спортивной ходьбе. Специальная физическая подготовка (СФП).**

Непрерывный контакт с землей. Движения ног.  
Имитация движений ног на месте и в движении.

**Тема 7. Совершенствование техники движений ног при спортивной ходьбе. Обучение технике движения таза при спортивной ходьбе.**

Имитация движений ног на месте и в движении. Длина и частота шага. Движение таза. Прохождение коротких отрезков спортивной ходьбой.

**Тема 8. Совершенствование техники движений таза при спортивной ходьбе. Обучение технике движениям рук и плеч при спортивной ходьбе.**

Движение таза. «Скручивание» туловища. Движение рук, ног и таза. Многоразовое прохождение коротких отрезков спортивной ходьбой.

**Тема 9. Совершенствование техники спортивной ходьбы в целом. ОФП и СФП.**

Многоразовое выполнение элементов техники спортивной ходьбы. Прохождение коротких дистанций спортивной ходьбой.

Выполнение различных специальных и общеразвивающих упражнений.

**Тема 10. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Обучение технике старта и стартового разбега при беге по пересеченной местности.**

Имитация движений рук, таза, ног и плеч. Прохождение коротких дистанций спортивной ходьбой.

Старт и стартовый разбег. Начало «атаки» препятствия. Переход через барьеры. Положение туловища.

**Тема 11. Совершенствование техники бега по дистанции при беге на средние дистанции. Обучение технике работы ног и рук при беге на средние дистанции. Развитие общей выносливости.**

Многоразовое повторение старта и стартового ускорения при беге на средние дистанции.  
Работа ног и рук при беге на средние дистанции.

**Тема 12. Сдача практических нормативов по общефизической подготовке (ОФП).**

Сдача практических нормативов по общефизической подготовке (ОФП).

**3 семестр**

**Тема 1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. ОФП и СФП.**

Особенности организации занятий. Правила по технике безопасности Соответствие одежды и обуви условиям занятий.

Низкий старт. Начало бега (старт). Техника отталкивания от стартовых колодок. Техника стартового разбега. Выполнение первых шагов после старта. Работа ног и рук. Бег по дистанции. Техника бега по дистанции. Работа ног и рук. Финиширование. Техника финиширования. Финишный бросок. Практическое выполнение бега на короткие дистанции.

Многоразовое пробегание коротких отрезков.

**Тема 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции. ОФП и СФП.**

Многоразовое повторение старта и стартового ускорения при беге на средние дистанции. Работа ног и рук. Финишное ускорение. Переход на ходьбу. Практическое выполнение бега на



средние дистанции.

**Тема 3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции – кроссовая подготовка. ОФП.**

Пробегание дистанции 3км у юношей, 2 км у девушек без учета времени - кроссовая подготовка.

**Тема №4. Совершенствование техники спортивной ходьбы. ОФП и СФП.**

Имитация движений рук, таза, ног и плеч. Многократное прохождение коротких дистанций спортивной ходьбой.

**Тема 5. Совершенствование техники старта и стартового разбега, преодоление препятствий при беге по пересеченной местности. ОФП.**

Старт и стартовый разбег. Начало «атаки» препятствия. Переход через барьеры.

**Тема 6. Совершенствование техники старта и стартового ускорения при беге на средние дистанции. Обучение технике бега по дистанции при беге на средние дистанции с высокого старта.**

Многократное повторение старта и стартового ускорения при беге на средние дистанции.

Длина и частота шага при беге на средние дистанции. Бег по повороту и дистанции.

**Тема 7. Совершенствование техники бега в гору и под гору при беге по пересеченной местности. Обучение технике бега по прямой дороге и преодоление препятствий при беге по пересеченной местности. СФП и ОФП.**

Техника движений ног, длина и частота шага, движение рук, положение тела, дыхание и постановка стопы на опору при беге в гору. Техника движений ног, постановка стопы на опору с носка, положение тела, работа рук, работа корпуса, дыхание при беге под гору.

Бег по прямой дороге. Положение туловища. Начало «атаки» препятствия. Преодоление препятствий прыжками, опорой. Практическое выполнение бега.

**Тема 8. Совершенствование техники преодоления препятствия при беге по пересеченной местности. Обучение технике финиширования. СФП и ОФП.**

Положение туловища при преодолении препятствий. Начало «атаки» препятствия. Преодоление препятствий прыжками, опорой («наступая»).

Финиширование с ускорением, наклоном туловища вперед, увеличением частоты шагов и энергичной работой рук. Практическое выполнение.

**Тема 9. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. СФП и ОФП.**

Прохождение дистанции 3км. с целью совершенствования техники бега по пересеченной местности.

**Тема 10. Обучение технике отталкивания при прыжке в длину с места. СФП и ОФП.**

Исходное положение прыгуна. Положение туловища. Движения рук и ног. Подготовка к отталкиванию. Постановка ноги на отталкивание. Положение туловища и работа рук и ног во время отталкивания.

**Тема 11. Совершенствование техники отталкивания при прыжке в длину с места. Обучение технике полета и приземления при прыжке в длину с места.**

Многократное выполнение элементов техники и отталкивания при прыжке в длину с места.

**Тема 12. Сдача практических нормативов по общефизической подготовке.**



#### 4 семестр

**Тема 1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на средние дистанции. ОФП и СФП.**

Особенности организации занятий. Правила по технике безопасности Соответствие одежды и обуви условиям занятий.

Низкий старт. Начало бега (старт). Техника стартового разбега. Выполнение первых шагов после старта. Работа ног и рук. Бег по дистанции. Техника бега по дистанции. Работа ног и рук. Техника финиширования. Практическое выполнение бега на средние дистанции.

**Тема 2. Совершенствование техники прыжка в длину с места. СФП и ОФП.**

Многоразовое выполнение элементов техники отталкивания, полета и приземления при прыжке в длину с места.

Многоразовое выполнение элементов техники прыжка в длину с места. Практическое выполнение прыжка.

**Тема 3. Проведение инструктажа по технике безопасности при метании гранаты. Обучение и совершенствование техники метания гранаты. СФП и ОФП.**

Особенности организации занятий. Правила по технике безопасности при метании гранаты.

Исходное положение. Хват гранаты. Разбег предварительный и заключительный. Способ несения гранаты. Отведение руки с гранатой назад. Скрестные шаги и замах.

Выполнение различных специальных и общеразвивающих упражнений для совершенствования техники метания гранаты.

**Тема 4. Проведение инструктажа по технике безопасности при метании гранаты. Совершенствование техники метания гранаты. СФП и ОФП.**

Особенности организации занятий. Правила по технике безопасности при метании гранаты.

Исходное положение. Хват гранаты. Разбег предварительный и заключительный. Способ несения гранаты. Отведение руки с гранатой назад. Скрестные шаги и замах.

Выполнение различных специальных и общеразвивающих упражнений для совершенствования техники метания гранаты.

**Тема 5. Проведение инструктажа по технике безопасности при метании гранаты. Сдача практического норматива по метанию гранаты. ОФП.**

Особенности организации занятий. Правила по технике безопасности при метании гранаты.

Выполнение практического норматива.

**Тема 6. Сдача практического норматива по прыжкам в длину с места. СФП и ОФП.**  
Выполнение прыжка в длину с места.

**Тема 7. Совершенствование техники работы ног и рук при беге на средние дистанции. Обучение технике финиша и остановки после бега на средние дистанции.**

Работа ног и рук при беге на средние дистанции.

Финишное ускорение. Переход на ходьбу.





**Тема 8. Совершенствование техники бега на средние дистанции в целом. Развитие выносливости.**

Многоразовое выполнение элементов техники бега на средние дистанции. Пробегание дистанции 2км. (юн.) и 1км. (дев.) без учета времени. Кроссовая подготовка.

**Тема 9. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Сдача практического норматива: бег на 100 м.**

Многоразовое выполнение элементов техники бега на короткие дистанции.

Сдача практического норматива: бег на 100 м.

**Тема 10. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача практических нормативов: бег на 1000 м. (дев.), бег на 2000 м. (юноши).**

Пробегание дистанций 800 и 1000 м. в разминочном темпе.

Сдача практических нормативов: бег на 1000 м. (дев.), бег на 2000 м. (юноши).

**Тема 11. Сдача практических нормативов по общефизической подготовке.**

Сдача практических нормативов по общефизической подготовке.

**5 семестр**

**Тема 1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. ОФП и СФП.**

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Многоразовое выполнение элементов техники бега на короткие дистанции. Пробегание коротких отрезков дистанции (20,30,40,50м.) и дистанции 100 м. без учета времени.

Выполнение различных специальных и общеразвивающих упражнений для совершенствования техники бега на короткие дистанции.

**Тема 2. Совершенствование техники эстафетного бега на короткие дистанции. ОФП и СФП.**

Многоразовое выполнение элементов техники эстафетного бега на короткие дистанции. Пробегание коротких отрезков дистанции (20,30,40,50м.) и дистанции 200 м. с элементами передачи эстафетной палочки без учета времени.

Выполнение различных специальных и общеразвивающих упражнений для совершенствования техники эстафетного бега на короткие дистанции.

**Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции. ОФП и СФП.**

Многоразовое выполнение элементов техники бега на средние дистанции. Пробегание дистанции 1000 м. (дев.) и 2000 м. (юноши) без учета времени.

Выполнение различных специальных и общеразвивающих упражнений для совершенствования техники бега на средние дистанции.

**Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции – кроссовая подготовка.**

Многоразовое выполнение элементов техники бега на длинные дистанции. Пробегание дистанции 1000 м. (дев.) и 2000 м. (юноши) без учета времени.

**Тема 5. Совершенствование техники спортивной ходьбы. ОФП и СФП.**

Многоразовое выполнение элементов техники спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 1000 м. (дев.) и 2000 м. (юн.) спортивной ходьбой.





**Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОФП и СФП.**

Многоразовое выполнение элементов техники прыжка в длину с места. Практическое выполнение прыжка.

Выполнение различных специальных и общеразвивающих упражнений для совершенствования техники прыжка в длину с места.

**Тема 7. Проведение инструктажа по технике безопасности при метании гранаты. Совершенствование техники метания гранаты. СФП и ОФП.**

Особенности организации занятий. Правила по технике безопасности при метании гранаты.

Многоразовое выполнение элементов техники метания гранаты. Практическое выполнение метания.

Выполнение различных специальных и общеразвивающих упражнений для совершенствования техники метания гранаты.

**Тема 8. Сдача практических нормативов по общефизической подготовке.**

Сдача практических нормативов по общефизической подготовке.

**6 семестр**

**Тема 1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. ОФП и СФП.**

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Многоразовое выполнение элементов техники бега на короткие дистанции. Практическое выполнение бега на короткие дистанции.

Выполнение различных специальных и общеразвивающих упражнений для совершенствования техники бега на короткие дистанции.

**Тема 2. Совершенствование техники эстафетного бега на короткие дистанции. ОФП и СФП.**

Многоразовое выполнение элементов техники эстафетного бега на короткие дистанции. Практическое выполнение эстафетного бега на короткие дистанции.

Выполнение различных специальных и общеразвивающих упражнений для совершенствования техники эстафетного бега на короткие дистанции.

**Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции. ОФП и СФП.**

Многоразовое выполнение элементов техники бега на средние дистанции. Практическое выполнение бега на средние дистанции.

Выполнение различных специальных и общеразвивающих упражнений для совершенствования техники бега на средние дистанции.

**Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции – кроссовая подготовка.**

Многоразовое выполнение элементов техники бега на длинные дистанции. Пробегание дистанции 2000 м. (дев.) и 3000 м. (юноши) без учета времени.

**Тема 5. Совершенствование техники спортивной ходьбы. ОФП и СФП.**

Многоразовое выполнение элементов техники спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 1000 м. (дев.) и 2000 м. (юн.) спортивной ходьбой.



**Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОФП и СФП.**

Многоразовое выполнение элементов техники прыжка в длину с места. Практическое выполнение прыжка.

Выполнение различных специальных и общеразвивающих упражнений для совершенствования техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

**Тема 7. Проведение инструктажа по технике безопасности при метании гранаты. Совершенствование техники метания гранаты. СФП и ОФП.**

Особенности организации занятий. Правила по технике безопасности при метании гранаты.

Многоразовое выполнение элементов техники метания гранаты. Практическое выполнение метания.

Выполнение различных специальных и общеразвивающих упражнений для совершенствования техники метания гранаты.

**Тема 8. Сдача практических нормативов по общефизической подготовке.**

Сдача практических нормативов по общефизической подготовке

**5. Образовательные технологии**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: здоровьесберегающие технологии и технология использования в обучении игровых методов. Проведение практических занятий по различным видам спорта.

Средства информационных и коммуникационных технологий в физической культуре и спорте - программное, программно-аппаратные и технические средства и устройства, функционирующие на базе микропроцессорной, вычислительной техники, современных средств и систем транслирования информации и информационного обмена, а также обеспечивающие операции по сбору, накоплению, хранению, обработке, передаче и продуцированию информации и доступ к информационным ресурсам компьютерных сетей.

**6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Дисциплина предполагает объём самостоятельной работы, которая включает самостоятельное изучение теоретического материала, учебной литературы, обучающих Интернет-ресурсов.

Во время выполнения заданий студент может консультироваться с преподавателем, определять наиболее эффективные методы решения поставленных задач. Если какая-то часть задания остается невыполненной, студент может продолжить её выполнение во время внеаудиторной самостоятельной работы.

**7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

7.1. Текущий контроль качества знаний студентов проводится в рамках действующей рейтинговой системы организации и контроля учебного процесса.

7.2. Непосредственную ответственность за организацию и эффективность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов несут декан факультета и заведующий кафедрой, а также преподаватели, которые обязаны постоянно совершенствовать его формы и методы.

7.3. Текущий контроль знаний студентов может иметь следующие виды:

- проведение контрольных тестов;



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Иностранные языки и литература, переводоведение)

7.4. Изучение каждого модуля дисциплины завершается контрольной точкой (промежуточный контроль), проводимой в форме теста, объемом выполнения письменных домашних заданий и рефератов.

7.5. Виды и примерные сроки проведения текущего контроля успеваемости студентов устанавливаются рабочей программой дисциплины.

7.6. Объем и уровень усвоения студентами учебного материала каждого модуля оцениваются по результатам текущего контроля комплексной рейтинговой оценкой, включающей в себя практические умения и навыки, проявленные студентами на всех занятиях в период освоения модуля дисциплины.

Модуль студенту считается зачтенным, если им выполнены в необходимом объеме и защищены все виды учебной работы, предусмотренные по данному модулю рабочей программой дисциплины. Результаты текущего контроля проставляются в баллах в зачетную ведомость (приложение 2).

7.7. Преподаватель может допускать или не допускать студента к выполнению контрольных мероприятий по очередному модулю, пока он не сдаст предыдущий. Минимальное количество баллов, необходимых для допуска студентов к зачету определяется кафедрой.

7.8. Данные текущего контроля должны использоваться деканатом, кафедрой и преподавателями для обеспечения ритмичности учебной работы студентов, привития им умения четко организовывать свой труд, своевременного выявления отстающих и оказания им содействия в изучении учебного материала, для организации индивидуальных занятий.

7.9 Оценки составляющих компонентов рубежного контроля вносятся преподавателями в рейтинговые ведомости по завершению изучения каждого модуля. Из этих оценок формируется текущий рейтинг студента, в свою очередь являющийся основой для определения итогового рейтинга студента по дисциплине.

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент по текущей успеваемости – 100 баллов.

Условием допуска к зачету является регулярное посещение учебных занятий, ежемесячная аттестация (рейтинг), выполнение и своевременная сдача всех контрольных заданий и нормативов, владение умениями и навыками практического материала не ниже оценки «удовлетворительно».

<b><u>1, 3, 5 семестры</u></b>	
1 контрольная точка (входной контроль) <b>Модуль 1</b> 15 октября	1. Прохождение медицинского осмотра в медпункте ИвГУ; 2. Бег 100 м 3. Бег 500 м (1000 м) 4. Челночный бег 5х6м. 5. Посещаемость занятий
2 контрольная точка (промежуточный контроль) <b>Модуль 2</b> 15 ноября	1. Прыжок в длину с места 2. Прыжки через скакалку в течение 30 сек. 3. Наклоны туловища, стоя на скамейке 4. Посещаемость занятий
3 контрольная точка (итоговый контроль) <b>Модуль 3</b> 15 декабря	1. Прыжок с места в длину или высоту (по Абалакову) 2. Подтягивание на перекладине (муж.), сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (жен.) 3. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз) 4. Посещаемость занятий
<b><u>2, 4, 6 семестры</u></b>	
1 контрольная точка (входной контроль) <b>Модуль 4</b>	1. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя. 2. Бег на лыжах 3 км, 2 км.



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Иностранные языки и литература, переводоведение)

15 марта	3. Посещаемость занятий
2 контрольная точка (промежуточный контроль) <b>Модуль 5</b> 15 апреля	1. Стрельба из пневматической винтовки 2. Поднимание ног до угла 90 градусов, в положении виса (муж.- ноги прямые, жен.- ноги согнутые в коленях). 3. Приседание за 30 сек. 3. Посещаемость занятий
3 контрольная точка (итоговый контроль) <b>Модуль 6</b> 15 мая	1. Кросс 2км, 3 км. 2. Метание спортивного снаряда 700 г., 500 г. 3. Посещаемость занятий

Практика		
на каждом этапе рейтинга (модуля) учитывается все нормативы	результат ниже среднего уровня.	10 баллов
	результат среднего уровня и выше	20 баллов
Посещение занятий		
на каждом этапе рейтинга (модуля)	50%	10 баллов
	Свыше 70%	20 баллов
<b>Бонусы кафедры</b>		до 20 баллов
Начисление баллов рейтинга для студентов - <b>сборных команд</b> университета на каждом этапе рейтинга – модуля (посещение занятий и участие в соревнованиях) по представлению тренера-преподавателя		До 30 баллов
<b>Итого за семестр</b>		<b>100</b> <b>баллов</b>

### Критерии и шкала оценки

**оценка «зачтено»** - студент посетил более 70 % занятий и имеет рейтинг не менее 60 %, сдавший все нормативы, указанные в таблице рейтинга.

**оценка «не зачтено»** - студент посетил менее 70 % занятий и имеет рейтинг менее 60 %, сдавший не все нормативы, указанные в таблице рейтинга.

### 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### Основная учебная литература

1. Физическая культура: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.
2. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити-Дана, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573> (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-01157-8. – Текст : электронный.



**Дополнительная учебная учебно-методическая литература**

1. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) / Е.П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2016. – 241 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995> (дата обращения: 01.11.2019). – ISBN 978-5-9907240-3-7. – Текст : электронный.
2. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика : [16+] / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. – Новосибирск : НГТУ, 2010. – 59 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993> (дата обращения: 01.11.2019). – ISBN 978-5-7782-1448-4. – Текст : электронный.
3. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. – Красноярск : СФУ, 2016. – 148 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533> (дата обращения: 01.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7638-3400-0. – Текст : электронный.
4. Физическая культура. Основы легкой атлетики [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студентов университета / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл: 977 Кб) .— Иваново : ИвГУ, 2013 .— 83 с : ил .— [http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/doroshenko\\_2013.htm](http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/doroshenko_2013.htm)

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет»

<https://uni.ivanovo.ac.ru>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

<http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka>

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и интернет-браузер Microsoft Edge.

**9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Учебный процесс осуществляется спортивной базой, отвечающей санитарно-гигиеническим и санитарно-эпидемиологическим стандартам:

**Спортивно-тренировочная база университета:**

- |   |                    |
|---|--------------------|
| 1. Зал спортивных игр 24 x 46 метров                    | учебный корпус № 6 |
| 2. Гимнастический зал 15 x 24 метра                     | учебный корпус № 6 |
| 3. Спортивный зал 20 x 40 метров                        | корпус № 9         |
| 4. Тренажерный зал 10 x 20 метров                       | учебный корпус № 1 |
| 5. Тренажерный зал 5 x 15 метров                        | учебный корпус № 1 |
| 6. Тренажерный зал 6 x 12 метров                        | общежитие №4       |
| 7. Три спортивных зала 6 x 10 метров                    | общежитие № 1      |
| 8. Учебная трасса в лесном массиве парка им. Степанова. |                    |

**Спортивный инвентарь и оборудования**

1. Гимнастические скакалки
2. Тренажеры



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Иностранные языки и литература, переводоведение)

---

3. Эстафетные палочки
4. Стартовые колодки
5. Секундомер
6. Граната (700 г и 500 г)
7. Шведская стенка



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Иностранные языки и литература, переводоведение)

---

**Авторы рабочей программы дисциплины:**

Заведующий кафедрой физической культуры, к.п.н., доцент Соколов Е.Е., доцент кафедры физической культуры, старший преподаватель кафедры физической культуры Сафонова Е.Б., доцент кафедры физической культуры, мастер спорта РФ Кумирова К.А.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности

«28» августа 2024 г., протокол № 1

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_ /ФИО /  
(подпись)