

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт фундаментальной медицины и биологии



**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор  
по образовательной деятельности КФУ  
Проф. Таюрский Д.А.

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Программа дисциплины**  
Легкоатлетический кросс Б1.В.ДВ.4

Направление подготовки: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта (спортивные игры)

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Гуляков А.А.

**Рецензент(ы):**

Абзалов Н.И.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Абзалов Н. И.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Регистрационный No

## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) старший преподаватель, б/с Гуляков А.А. кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Центр биологии и педагогического образования, AAGulyakov@kpfu.ru

### 1. Цели освоения дисциплины

#### 1. Цели освоения дисциплины

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в рамках: базовой части Блока 1 Цель дисциплины: обеспечивать уровень подготовленности обучающихся, соответствующий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, обеспечивать необходимый запас знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточный уровень физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности

### 2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.В.ДВ.4 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 49.03.01 Физическая культура и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 1 курсе, 2 семестр.

Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности входит в базовую часть профессионального цикла. создать представление о теоретических основах использования базовых видов спорта в процессе обучения и как фактора обеспечения здоровья, организационных и нормативных основах соревновательной деятельности, овладеть технологиями планирования и проведения занятий и спортивно-массовых мероприятий для осуществления профессиональной и рекреационной деятельности. История, возникновение, развитие и современное состояние изучаемых видов спорта. Классификация и терминология базовых видов спорта.

Основы техники и методика обучения основным двигательным действиям.

Организация занятий в различных звеньях системы физического воспитания.

Обеспечение техники безопасности при занятиях базовыми видами спорта.

Оборудование мест занятий физическими упражнениями, инвентарь.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-8 (общекультурные компетенции)	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОПК-1 (профессиональные компетенции)	способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста
ОПК-2 (профессиональные компетенции)	способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОПК-3 (профессиональные компетенции)	способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки
ОПК-5 (профессиональные компетенции)	способностью оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений
ПК-1 (профессиональные компетенции)	способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии
ПК-14 (профессиональные компетенции)	способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

основную информацию в области физической культуры; классификацию, назначение использования методов физического воспитания; основы управления спортивной организацией; современные методики и технологии, их сущность и назначение; современные методы диагностики; возможности образовательной среды; психолого-педагогические приемы общения с родителями, коллегами и социальными партнерами; структуру, содержание и основные характеристики процесса воспитания в физкультурно-спортивной деятельности; основы безопасности жизнедеятельности; культурно-просветительские программы; роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействии социально-экономическому развитию общества; социальные и экономические науки при решении социальных и профессиональных задач; основы физического развития и функционального состояния организма; алгоритм планирования учебных занятий; знать анализ урока и воспитательного мероприятия; специфику содержания образования по предмету 'Физическая культура', принципы и подходы к его построению; сущность, цель и виды педагогического контроля.

2. должен уметь:

критически оценивать воспринимаемую информацию в профессиональной области, уметь её анализировать, делать выводы и прогнозировать развитие; применять методы физического воспитания с различным контингентом занимающихся с учетом их возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровнем физической подготовленности; принимать решения; применять современные методики и технологии в учебно-воспитательном процессе в различных образовательных учреждениях; пользоваться современными методами диагностики; применять информационные знания в учебной и профессиональной деятельности; заинтересовать коллег и социальных партнеров в профессиональных знаниях в области физической культуры; обеспечивать взаимосвязь образовательных и воспитательных задач в учебно-тренировочном процессе; проводить наблюдения за биохимическими явлениями и реакциями организма на спортивные нагрузки; использовать просветительские программы для различных категорий населения; формировать физическую активность и здоровый стиль жизни детей и взрослых; использовать политический подход при анализе явлений общественной жизни и проблем своей специальности, оценивать с этой точки зрения свою деятельность и находить оптимальное решение, диагностировать обученность, обучаемость, воспитанность, социально-психологический климат коллектива и др.; планировать и проводить занятия с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми для реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач; ставить цели и задачи учебных занятий; осуществлять текущий и итоговый контроль, оценивать результаты учебной деятельности.

### 3. должен владеть:

средствами и методами формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых; оценивать физическое состояние обучающихся; навыками общения; современными методиками и технологиями, в том числе и информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса; методологией педагогических исследований, проблем образования, обучения, воспитания, социализации; информационной и образовательной средой в учебно-воспитательном процессе; способами и методами организации сотрудничества обучающихся и воспитанников в учебно-тренировочном процессе; информацией о требованиях потенциальных работодателей к выпускнику для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса; приемами контроля правильного физического развития воспитанников, корректного составления программ и грамотного ведения тренировочного процесса на основе знаний о биохимических процессах, протекающих в организме; способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды образовательного учреждения, региона, области, страны; навыками формирования здорового образа жизни и физического совершенствования людей; политическим подходом при анализе проблем своей специальности; навыками профессиональной деятельности; методами преподавания образовательно-инструктивной, оздоровительно-рекреативной, профессионально-прикладной и воспитательно-развивающей направленностью; способами прогнозирования физического состояния организма учащихся, занимающихся физической культурой и спортом с применением адекватных и современных медико-биологических методов; приемами контроля за правильным физическим развитием воспитанников, корректного составления программ и грамотного ведения тренировочного процесса на основе знаний строения человеческого тела; навыками проведения физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; оценкой результативности учебно-воспитательного процесса

### 4. должен демонстрировать способность и готовность:

готов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья(ОК-1);  
 готов к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе (ОК-7);  
 - обладает способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития личности обучающихся (ПК-2)

- готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса (ПК-3)
- обладает способностью осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии (ПК-4)
- обладает способностью использовать возможности образовательной среды для формирования универсальных видов учебной деятельности и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса (ПК-5)
- готов к взаимодействию с учениками, родителями, коллегами, социальными партнерами (ПК-6)
- способен организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, их творческие способности (ПК-7)
- готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности (ПК-8)
- осознанием социальной значимости своей будущей профессии, обладанием мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК-1)
- способностью использовать систематизированные теоретические и практические знания гуманитарных, социальных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач (ОПК-2)
- способностью нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности (ОПК-4)
- способность владеть психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся (СК-1)
- умение оценивать физическое и функциональное состояние обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей (СК-4)
- способность определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре, физкультурно-оздоровительные, спортивные мероприятия и занятия (СК-5)
- умение осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку результатов учебной и внеурочной деятельности по физической культуре (СК-7)
- способность владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности

#### **4. Структура и содержание дисциплины/ модуля**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы) 108 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет во 2 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

#### **4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю**

##### **Тематический план дисциплины/модуля**

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практи- ческие занятия	Лабора- торные работы	
1.	Тема 1. История бега по пересечённой местности	2		2	0	0	
2.	Тема 2. Соревнования по кроссу.	2		2	0	0	
3.	Тема 3. Методика тренировки по кроссу.	2		2	0	0	
4.	Тема 4. Техника бега на длинные дистанции, кросса.	2		0	4	0	
5.	Тема 5. развитие общей выносливости	2		0	4	0	
6.	Тема 6. Темповый бег (повторная работа)	2		0	4	0	
7.	Тема 7. Фартлек	2		0	4	0	
8.	Тема 8. скоростная выносливость, участие в соревнованиях	2		0	4	0	
.	Тема . Итоговая форма контроля	2		0	0	0	Зачет
	Итого			6	20	0	

#### 4.2 Содержание дисциплины

##### Тема 1. История бега по пересечённой местности

###### *лекционное занятие (2 часа(ов)):*

Перевод с английского. Родина кросса. Трасса кросса. Травяное и земляное покрытие. Первые соревнования по кроссу. Длина трассы.

##### Тема 2. Соревнования по кроссу.

###### *лекционное занятие (2 часа(ов)):*

Чемпионаты мира по кроссу. Чемпионаты Европы по кроссу. Российские соревнования по кроссу. Кросс Наций. Положение о соревновании Кросс Наций.

##### Тема 3. Методика тренировки по кроссу.

###### *лекционное занятие (2 часа(ов)):*

Фазы подготовки к кроссам. Средства использующие для подготовки в кроссовом беге. Нагрузка и интенсивность средств подготовки. Макро, мезо и микроциклы подготовки кросса. Участие в соревнованиях.

##### Тема 4. Техника бега на длинные дистанции, кросса.

###### *практическое занятие (4 часа(ов)):*

Научить технике бега по дистанции

##### Тема 5. развитие общей выносливости

###### *практическое занятие (4 часа(ов)):*

Развить общую выносливость для занятия кросса.

##### Тема 6. Темповый бег (повторная работа)

###### *практическое занятие (4 часа(ов)):*

Беговые отрезки на дистанции 400; 600; 800; 1000 метров.

##### Тема 7. Фартлек

**практическое занятие (4 часа(ов)):**

Беговая работа в режиме фартлека.

**Тема 8. скоростная выносливость, участие в соревнованиях****практическое занятие (4 часа(ов)):**

Беговая работа на развитие скоростной выносливости на отрезках от 400 - 1000 метров.

**4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)**

№	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. История бега по пересечённой местности	2		подготовка к устному опросу	6	устный опрос
2.	Тема 2. Соревнования по кроссу.	2		подготовка к устному опросу	6	устный опрос
3.	Тема 3. Методика тренировки по кроссу.	2		подготовка к устному опросу	6	устный опрос
4.	Тема 4. Техника бега на длинные дистанции, кросса.	2		подготовка к тестированию	10	тестирование
5.	Тема 5. развитие общей выносливости	2		подготовка к тестированию	20	тестирование
6.	Тема 6. Темповый бег (повторная работа)	2		подготовка к тестированию	12	тестирование
7.	Тема 7. Фартлек	2		подготовка к тестированию	12	тестирование
8.	Тема 8. скоростная выносливость, участие в соревнованиях	2		подготовка к тестированию	10	тестирование
	Итого				82	

**5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения**

Рекомендуемые образовательные технологии: лекции, практические занятия с использованием методических материалов, инновационные образовательные технологии с использованием активных и интерактивных форм проведения занятий, самостоятельная работа студентов



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

### **Тема 1. История бега по пересечённой местности**

устный опрос , примерные вопросы:

Перевод с англ. родина кросса дата первых официальных соревнований Пааво Нурми Кросс, как Олимпийская дисциплина

### **Тема 2. Соревнования по кроссу.**

устный опрос , примерные вопросы:

стандартизация трассы разметка трассы длина трассы погодные условия проведения кросса сезонное время проведения кросса

### **Тема 3. Методика тренировки по кроссу.**

устный опрос , примерные вопросы:

Методики оздоровительного бега Бег с Лидьярдом

### **Тема 4. Техника бега на длинные дистанции, кросса.**

тестирование , примерные вопросы:

Техника кроссового бега в своей основе такая же, как и бега на средние дистанции. Но бегуну-кроссмену приходится, кроме того, учитывать особенности местности и умело приспосабливаться к ним. Все это вызывает ряд изменений в технике бега. При подъеме в гору, например, увеличивается наклон туловища вперед, учащаются движения, короче делается шаг, активнее работают руки. При беге под небольшой уклон увеличивается длина шагов, нога ставится на всю стопу или на пятку с последующим перекатом на носок, уменьшается наклон туловища вперед. При крутых склонах длина шагов уменьшается, а туловище даже отклоняется немного назад.

### **Тема 5. развитие общей выносливости**

тестирование , примерные вопросы:

Бег на дистанции 1000 м; 1500 м; 3000 м.

### **Тема 6. Темповый бег (повторная работа)**

тестирование, примерные вопросы:

Беговая работа на отрезках 200 м.; 400 м.; 600 м.

### **Тема 7. Фартлек**

тестирование , примерные вопросы:

Бег с изменением скорости на различных дистанциях по заданию.

### **Тема 8. скоростная выносливость, участие в соревнованиях**

тестирование , примерные вопросы:

Принять участие в соревнованиях (2-3) в течении учебного года.

### **Итоговая форма контроля**

зачет (в 2 семестре)

Примерные вопросы к итоговой форме контроля

Легкая атлетика тестовые задания.

Задание А1

Кросс - это:

Варианты:

1) бег по искусственной дорожке стадиона

2) бег с ускорением

3) бег по пересеченной местности

#### 4) бег с барьерами

##### Задание А2

К видам легкой атлетики не относятся:

Варианты:

- 1) прыжки в длину
- 2) спортивная ходьба
- 3) прыжки с шестом
- 4) прыжки через гимнастического коня

##### Задание А3

Для воспитания быстроты используются:

Варианты:

- 1) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью
- 2) общеразвивающие упражнения
- 3) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений
- 4) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время

##### Задание А4

Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр?

Варианты:

- 1) 200м, 100м
- 2) 400м, 800м
- 3) 1,500м, 3000м
- 4) 500м, 1000м

##### Задание А5

Грамотный прыгун в длину хорошо знает длину своего разбега. Чем измеряется длина разбега?

Варианты:

- 1) рулеткой
- 2) "на глазок"
- 3) беговым шагом
- 4) ступнями

##### Задание А6

Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется "зона передачи" длиной:

Варианты:

- 1) 10 м
- 2) 15 м
- 3) 30 м
- 4) 20 м

##### Задание А7

Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100 метров?

Варианты:

- 1) предупреждается
- 2) ставится на 1 метр позади всех стартующих
- 3) бежит вне зачета
- 4) снимается с соревнований

### Задание А8

Первую золотую медаль на Олимпийских играх среди всех советских спортсменов завоевала Нина Ромашкова - Пономарева. Какой это был вид легкой атлетики?

Варианты:

- 1) бег на 800 метров
- 2) прыжок в высоту с шестом
- 3) прыжок в длину с разбега
- 4) метание диска

### Задание А9

Стипель-чез - это вид бега, который проводится:

Варианты:

- 1) в естественных условиях
- 2) на беговой дорожке стадиона с одностипными барьерами
- 3) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой
- 4) по улицам города

### Задание А10

В каком году возникла легкая атлетика в России?

Варианты:

- 1) в 1912 году
- 2) в 1888 году
- 3) в 1896 году
- 4) в 1900 году

### Задание А11

Вес мяча для метания равен:

Варианты:

- 1) 50 гр.
- 2) 200 гр.
- 3) 90 гр.
- 4) 150 гр.

### Задание А12

Наиболее выгодным в легкой атлетики считается начало бега на спринтарские дистанции с:

Варианты:

- 1) низкого старта
- 2) высокого старта
- 3) полунизкого старта
- 4) положения упор присев

### Задание А13

Результат в прыжках в высоту на 70-80 % зависит от:

Варианты:

- 1) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна
- 2) координации движений прыгуна
- 3) угла разбега
- 4) способа прыжка

### Задание А14

Отсутствие разминки перед соревнованиями чаще всего приводит к :

Варианты:

- 1) экономии сил
- 2) улучшению спортивного результата
- 3) отсутствию психологического напряжения
- 4) травмам

Задание A15

Какова ширина беговой дорожки на стадионе?

Варианты:

- 1) 125 см
- 2) 100 см
- 3) 90 см
- 4) 105 см

Задание A16

В скольких видах многоборья принимают участие женщины в легкой атлетике?

Варианты:

- 1) 10
- 2) 9
- 3) 7
- 4) 5

Задание A17

Длина первой дорожки стандартного легкоатлетического стадиона равна:

Варианты:

- 1) 200 метров
- 2) 600 метров
- 3) 400 метров
- 4) 500 метров

Задание A18

Если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований:

Варианты:

- 1) результат засчитывается
- 2) разрешается дополнительный бросок
- 3) попытка засчитывается, а результат нет
- 4) спортсмену делается предупреждение, за 2 нарушение - дисквалификация

Задание A19

Бег на короткую дистанцию развивает:

Варианты:

- 1) гибкость
- 2) силу
- 3) быстроту
- 4) выносливость

Задание A20

Чему равен марафонский бег?

Варианты:

- 1) 50 км
- 2) 42 км
- 3) 42 км 195 м
- 4) 50 км 195 м

Задание А21

Эстафетный бег бывает:

Варианты:

- 1) 4x100м, 4x400м
- 2) 4x300м, 4x500м
- 3) 4x100м, 4x200м
- 4) 2x100м, 2x400м

Задание В1

В легкой атлетике снаряд, метание которого выполняется после "скачка", называется:

Задание В2

Как называется вид легкой атлетики, включающий в себя несколько легкоатлетических видов?

Задание S1

сопоставь:

Варианты:

- 1) спринт
- 2) стаерский бег
- 3) стипль-чез
- 4) фосбери флоп

Соответствие:

- 1) бег на короткую дистанцию
- 2) бег на средние дистанции
- 3) бег по беговой дорожке с барьерами и ямой с водой
- 4) способ прыжка в высоту

### 7.1. Основная литература:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=443255>
2. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=180800>

### 7.2. Дополнительная литература:

- Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь : Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс] / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. - 2-е изд., стер. - М.: Флинта, 2012. - 144 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=495879>
- Физическая культура студента и жизнь : учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину 'Физическая культура', кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В. И. Ильинич. - Москва : Гардарики, 2008. - 366 с.

Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 'Физическая культура' / Ж. К. Холодов, В.

С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2008. - 478 с.

### **7.3. Интернет-ресурсы:**

Mir-la ? легкоатлетический портал - <http://mir-la.com/>

European Athletics - <http://www.european-athletics.tv/>

Runners.ru ? портал легкой атлетики - <https://runners.ru/>

RusAthletics ? Легкая атлетика России - <http://www.rusathletics.com/>

Международная ассоциация легкоатлетических федераций - <https://www.iaaf.org/home>

### **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)**

Освоение дисциплины "Легкоатлетический кросс" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен студентам. Электронная библиотечная система "Консультант студента" предоставляет полнотекстовый доступ к современной учебной литературе по основным дисциплинам, изучаемым в медицинских вузах (представлены издания как чисто медицинского профиля, так и по естественным, точным и общественным наукам). ЭБС предоставляет вузу наиболее полные комплекты необходимой литературы в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов с соблюдением авторских и смежных прав.

Учебно-тренировочные сборы в летнем лагере "Яльчик"

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 49.03.01 "Физическая культура" и профилю подготовки Спортивная тренировка в избранном виде спорта (спортивные игры).

Автор(ы):

Гуляков А.А. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.