

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Демченко Альберт Михайлович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 04.06.2026 10:05:08  
Уникальный программный ключ:  
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)**

Кафедра Теории и методики физической культуры спорта и безопасности  
жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по УВР  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

\_\_\_\_\_

« 30 »    апреля    2026 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (легкая атлетика)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Менеджмент в физической культуре и спорте» «Физкультурное образование» «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2026</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 1-6 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачётных единиц: часов: 328</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы:  
\_\_\_\_\_  
Созинов В.В., старший преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМФКСиБЖД  
Протокол от «14» апреля 2026 г. № 15.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС  
Протокол от «16» апреля 2026 г. № 9.

## 1 Цель и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности у обучающихся и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### 1.2 Задачи дисциплины

- понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- освоить систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и самосовершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- устранить функциональные отклонения и недостатки в физическом развитии, ликвидация остаточных явлений после заболеваний, развитие компенсаторных функций, повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- развить основные физические качества, обучить двигательным навыкам.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к обязательной части блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>УК-7.1 Знает</b> способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. <b>УК-7.2 Умеет</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности. <b>УК-7.3 Владеет</b> здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах						Всего
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	
1	Контактная работа	28	28	28	28	28	28	168
1.1	Занятия лекционного типа	0	0	0	0	0	0	0
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	28/0	28/0	28/0	28/0	28/0	28/0	168/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	26/0	26/0	26/0	26/0	26/0	30/0	160/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+	+	+	+	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины: в академических часах	54	54	54	54	54	58	328

#### 4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

#### 5 Структура и содержание дисциплины

##### 5.1 Модульный тематический план

##### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
			всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
I семестр						
1	Раздел Бег как средство повышения физической подготовленности обучающихся	0	28	0	26	54
1.1.	Общие основы техники бега	0	4	0	6	10
1.2.	Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета	0	4	0	3	7
1.3.	Развитие выносливости	0	4	0	3	7
1.4.	Бег на длинные и средние дистанции	0	4	0	3	7
1.5.	Кроссовый бег	0	4	0	3	7
1.6.	Горный бег – комплексное средство для подготовки в беге	0	4	0	4	8
1.7.	Изучение и практическое применение методики тренировки в беге на выносливость	0	4	0	4	8

		Итого за 1 семестр	0	28	0	26	54
2 семестр							
<b>2</b>	<b>Раздел Бег на короткие дистанции как средство повышения быстроты у обучающихся</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>54</b>	
2.1	Основы техники бега на короткие дистанции	0	6	0	6	12	
2.2	Методика обучения фазам техники бега на короткие дистанции	0	6	0	6	12	
2.3	Методика проведения занятий по спринтерскому бегу, развитию быстроты	0	6	0	6	12	
2.4	Тренировочные программы по спринтерскому бегу	0	10	0	8	18	
		Итого за 2 семестр	0	28	0	26	54
3 семестр							
<b>3</b>	<b>Раздел Прыжки как средство развития скоростно-силовых качеств у обучающихся</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>54</b>	
3.1	Основы техники прыжков	0	8	0	8	16	
3.2	Методика обучения фазам прыжков	0	8	0	8	16	
3.3	Методика проведения занятий по прыжкам, развитию скоростно-силовых качеств	0	8	0	8	16	
3.4	Тренировочные программы по прыжкам	0	4	0	2	6	
		Итого за 3 семестр	0	28	0	26	54
4 семестр							
<b>4</b>	<b>Раздел Ходьба как средство развития выносливости у обучающихся</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>54</b>	
4.1	Основы техники ходьбы	0	8	0	8	16	
4.2	Методика обучения технике ходьбы	0	8	0	8	16	
4.3	Методика проведения занятий по ходьбе, развитию выносливости	0	8	0	8	16	
4.4	Тренировочные программы по ходьбе	0	4	0	2	6	
		Итого за 4 семестр	0	28	0	26	54
5 семестр							
<b>5</b>	<b>Раздел Метания как средство развития силовых качеств у обучающихся</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>54</b>	
5.1	Вводное занятие	0	2	0	2	4	
5.2	Основы техники метаний	0	4	0	2	6	
5.3	Методика обучения фазам метаний	0	4	0	2	6	
5.4	Методика проведения занятий по метаниям	0	4	0	2	6	
5.5	Методика развития силовых качеств	0	4	0	2	6	
5.6	Упражнения, отягощенные весом собственного тела	0	4	0	5	9	
5.7	Упражнения с отягощениями	0	4	0	5	9	
5.8	Тренировочные программы по метаниям	0	2	0	6	8	
		Итого за 5 семестр	0	28	0	26	54
6 семестр							
<b>6</b>	<b>Раздел Легкоатлетические многоборья как комплексное средство подготовки обучающихся</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>58</b>	
6.1	Легкоатлетические многоборья	0	6	0	5	11	
6.2	Методика проведения занятий по многоборьям	0	6	0	5	11	
6.3	Комплексное развитие физических качеств на занятиях многоборьями	0	6	0	5	11	
6.4	Многоборье ГТО	0	6	0	5	11	
6.5	Тренировочные программы по многоборьям	0	4	0	10	14	
		Итого за 6 семестр	0	28	0	30	58
		Итого:	0	168	0	160	328

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

## 5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

### 5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

№ раздела, темы	Содержание
<i>1 семестр</i>	
<b>1</b>	<b>Раздел Бег как средство повышения физической подготовленности обучающихся</b>
	<i>Тема Общие основы техники бега</i>
1.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2.</i> Фазы техники бега. Движения ног, рук, туловища, таза. Факторы, влияющие на скорость бега. <i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать и записать 8- 10 видов передвижений сходных по характеру и структуре движения с техникой бега для проведения в подготовительной части занятия.
	<i>Тема Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета</i>
1.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-4.</i> Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета.. Ознакомление с комплексами упражнений для обучения видам легкой атлетики. <i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать и записать комплекс из 12–15 общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия.
	<i>Тема Развитие выносливости</i>
1.3	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5-6.</i> Развитие выносливости: определение, методы и средства развития. Выполнение упражнений по развитию выносливости. <i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать и записать 12-15 средств, направленных на развитие выносливости.
	<i>Тема Бег на длинные и средние дистанции</i>
1.4	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7-8.</i> Особенности техники бега. Соотношение длины и частоты шага. Бег по повороту и прямой. Тактика бега. <i>Самостоятельная работа.</i> Найти характерные средства подготовки в беге на средние и длинные дистанции. Составить план занятия по развитию выносливости.
	<i>Тема Кроссовый бег.</i>
1.5	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-10.</i> Кроссовый бег. Особенности техники бега. Соотношение длины и частоты шага. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Практическое выполнение упражнений на развитие выносливости (скоростной, общей). <i>Самостоятельная работа.</i> В литературе найти и записать в тетради способы оценки выносливости.
	<i>Тема Горный бег – комплексное средство для подготовки в беге</i>
1.6	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11-12.</i> Горный бег. Особенности техники бега в гору и с горы. Соотношение длины и частоты шага. Бег по пересеченной местности в гору и с горы. Практическое выполнение упражнений на развитие выносливости (силовой, скоростной, общей). <i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс средств для совершенствования техники горного бега, составить план занятия.
	<i>Тема Изучение и практическое применение методики тренировки в беге на выносливость</i>
1.7	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 13-14.</i> Практическое выполнение упражнений на развитие выносливости различной направленности. <i>Самостоятельная работа.</i> Разработать микроцикл (3 занятия) подготовки по развитию выносливости
<i>2 семестр</i>	
<b>2</b>	<b>Раздел Бег на короткие дистанции как средство повышения быстроты у обучающихся</b>
	<i>Тема Основы техники бега на короткие дистанции</i>
2.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15-17.</i> Старт, бег по дистанции, финиширование. Бег по повороту (старт, бег по дистанции). <i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать упражнения для обучения технике бега по дистанции.
	<i>Тема Методика обучения фазам техники бега на короткие дистанции</i>
2.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 18-20.</i> Методика обучения фазам техники бега на короткие дистанции. Методика обучения низкому старту, бегу по дистанции. <i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать упражнения для обучения низкому старту и финишированию.

2.3	<i>Тема Методика проведения занятий по спринтерскому бегу, развитию быстроты</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 21-23. Методика проведения занятий по спринтерскому бегу, развитию быстроты. Средства по развитию простой двигательной реакции, частоте шага. Практическое выполнение упражнений по развитию быстроты.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Совершенствование знаний по развитию быстроты (составить конспект занятия по развитию частоты шага).</i>
2.4	<i>Тема Тренировочные программы по спринтерскому бегу</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 24-28. Тренировочные программы по спринтерскому бегу. Совершенствование техники бега, физических качеств.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Составить конспект тренировочного занятия для юношей (девушек) с низким уровнем физической подготовленности.</i>
<i>3 семестр</i>	
<b>3</b>	<b>Раздел Прыжки как средство развития скоростно-силовых качеств у обучающихся</b>
3.1	<i>Тема Основы техники прыжков</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 29-32. Разбег, отталкивание, полет и приземление. Виды легкоатлетических прыжков. Отталкивание как основная фаза прыжка. Движения прыгунов в полете и при приземлении. Факторы влияющие на результат в прыжках.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Изучить факторы, влияющие на результат, в различных видах прыжка (опрос).</i>
3.2	<i>Тема Методика обучения фазам прыжков</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 33-36. Методика обучения технике прыжка. Последовательность решения задач. Средства для решения каждой задачи. Построение занятия по совершенствованию техники выполнения прыжка.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Разработать комплекс, состоящий из 7-10 упражнений, направленный на подготовку в прыжках в длину с места.</i>
3.3	<i>Тема Методика проведения занятий по прыжкам, развитию скоростно-силовых качеств</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 37-40. Средства для развития скоростно-силовых качеств.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Подготовить комплекс упражнений по развитию скоростно-силовых качеств для занимающихся с низким уровнем физической подготовленности.</i>
3.4	<i>Тема Тренировочные программы по прыжкам</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 41-42. Тренировочные программы по прыжкам. Совершенствование техники прыжков, развитие физических качеств.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Составить конспект тренировочного занятия для занимающихся с низким уровнем подготовленности.</i>
<i>4 семестр</i>	
<b>4</b>	<b>Раздел Ходьба как средство развития выносливости у обучающихся</b>
4.1	<i>Тема Основы техники ходьбы</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 43-46. Основы техники ходьбы. Характеристика ходьбы как легкоатлетического упражнения. Периоды и фазы техники спортивной ходьбы. Шаг – основная составляющая цикла движения. Факторы, влияющие на скорость ходьбы.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Изучить факторы, влияющие на скорость ходьбы (опрос).</i>
4.2	<i>Тема Методика обучения технике ходьбы</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 47-50. Последовательность решения задач. Средства для решения каждой задачи. Построение занятия по совершенствованию техники спортивной ходьбы.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Разработать комплекс, состоящий из 7-10 упражнений, направленный на подготовку в спортивной ходьбе.</i>
4.3	<i>Тема Методика проведения занятий по ходьбе, развитию выносливости</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 51-54. Методика проведения занятий по ходьбе, развитию выносливости. Средства для развития выносливости.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Подготовить комплекс упражнений по развитию выносливости посредством ходьбы для занимающихся с низким уровнем физической подготовленности.</i>
4.4	<i>Тема Тренировочные программы по ходьбе</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 55-56. Тренировочные программы по ходьбе. Совершенствование техники спортивной и скандинавской ходьбы, развитие физических качеств.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Составить конспект тренировочного занятия для занимающихся с низким уровнем подготовленности.</i>

<i>5 семестр</i>	
<b>5</b>	<b>Раздел Метания как средство развития силовых качеств у обучающихся</b>
	<i>Тема Вводное занятие</i>
5.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 57.</i> Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по метаниям. Демонстрация базовых упражнений. <i>Самостоятельная работа.</i> Составьте комплекс упражнений по подготовке к занятиям по метаниям.
	<i>Тема Основы техники метаний</i>
5.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 58-59.</i> Основы техники метаний. Характеристика метаний, виды метаний. Фазы: ИП, держание снаряда, разбег и подготовка к финальному усилию, финальное усилие, выпуск снаряда. <i>Самостоятельная работа.</i> Найти в интернете положение соревнований по метаниям (опрос).
	<i>Тема Методика обучения фазам метаний</i>
5.3	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 60-61.</i> Методика обучения фазам метаний. Порядок обучения фазам метания, средства для решения каждой задачи. <i>Самостоятельная работа.</i> Составить комплекс упражнений для обучения выпуска снаряда в метании гранаты.
	<i>Тема Методика проведения занятий по метаниям</i>
5.4	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 62-63.</i> Методика проведения занятий по метаниям. Подготовительные и специальные упражнения метателя. Средства для совершенствования техники метания гранаты (мяча). <i>Самостоятельная работа.</i> Составить комплекс специальных упражнений для совершенствования финального усилия в метании гранаты (мяча).
	<i>Тема Методика развития силовых качеств.</i>
5.5	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 64-65.</i> Методика развития силовых качеств. Основные методики развития силы, группы упражнений по развитию силовых качеств. <i>Самостоятельная работа:</i> Составить комплекс упражнений, направленных на развитие силы.
	<i>Тема Упражнения, отягощенные весом собственного тела</i>
5.6	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 66-67.</i> Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Характерные упражнения для развития силы определенных мышечных групп. <i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс упражнений (8-12 упр.), отягощенных весом собственного тела, для мышц ног.
	<i>Тема Упражнения с отягощениями</i>
5.7	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 68-69.</i> Упражнения с отягощениями. Характерные упражнения для развития силы определенных мышечных групп. Основные методики. <i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс упражнений с отягощениями для комплексного развития силы.
	<i>Тема Тренировочные программы по метаниям</i>
5.8	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 70.</i> Тренировочные программы по метаниям. Совершенствование техники метаний, развитие физических качеств. <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект тренировочного занятия для занимающихся с низким уровнем подготовленности.
<i>6 семестр</i>	
<b>6</b>	<b>Раздел Легкоатлетические многоборья как комплексное средство подготовки обучающихся</b>
	<i>Тема Легкоатлетические многоборья</i>
6.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 71-73.</i> Легкоатлетические многоборья. Характеристика многоборий. Виды многоборий. Виды легкой атлетики входящие в различные многоборий. <i>Самостоятельная работа:</i> Изучить виды многоборий и входящие в них виды (опрос).
	<i>Тема Методика проведения занятий по многоборьям</i>
6.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 74-76.</i> Методика проведения занятий по многоборьям. Порядок совершенствования техники отдельных упражнений, развития физических качеств. <i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать порядок упражнений для совершенствования в четырехборье.
	<i>Тема Комплексное развитие физических качеств на занятиях многоборьями</i>
6.3	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 77-79.</i> Комплексное развитие физических качеств на занятиях многоборьями. Порядок развития определенных физических качеств. Скоростно-силовые качества и выносливость – основные качества для участия в многоборьях. <i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс упражнений по развитию физических качеств

	для многоборий.
	<i>Тема Многоборье ГТО</i>
6.4	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 80-82.</i> Многоборье ГТО. Виды, входящие в многоборье ГТО, их характеристика. Основы совершенствования техники упражнений, входящих в многоборье.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Ведение дневника занятий, анализ дневника.
	<i>Тема Тренировочные программы по многоборьям</i>
6.5	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 83-84.</i> Тренировочные программы по многоборьям. Совершенствование техники, развитие физических качеств.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к зачету.

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 Рекомендуемая литература

#### 6.1.1 Обязательная литература

1. Быченков, С. В. Легкая атлетика : учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — 2-е изд. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 117 с. — ISBN 978-5-4497-3433-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142078.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 271 с. — ISBN 978-5-4497-4249-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник/ под ред. Грецова Г.В., Янковского А.Б.-М.: Академия, 2013.
4. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. В. Тычинин ; под редакцией В. М. Суханов. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — ISBN 978-5-00032-250-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70821.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

#### 6.1.2 Дополнительная литература

5. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 656 с. — ISBN 978-5-907225-93-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119191.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
6. Сидоров, Д. Г. Основные элементы в беговой подготовке : учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2022. — 60 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123424.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

## 6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1	Kaspersky Endpoint Security 12
2	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
4	Astra Linux Special Edition
5	СПС Гарант
6	MOODL
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
7	Яндекс Браузер
8	Kinovea

9	STDUViewer
10	MAX
11	VLC
12	PDF 24

### 6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>№ п.п.</i>	<i>Электронно-библиотечные системы</i>	<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	<a href="http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	<a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a>
3.	Информационно-правовой портал «Гарант»	<a href="https://www.garant.ru/">https://www.garant.ru/</a>
4.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	<a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a>
5.	Сайт Всероссийской федерации легкой атлетики [электронный ресурс]	<a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

### 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 311 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор
аудитория № 321 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.
Универсальный спортивный зал №6  г. Чайковский, ул. Кабалевского, д. 27/1.	1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя, телескопические трибуны; 2. Спортивный инвентарь и оборудование: мячи футбольные, зона для приземления, рулетка, ворота для минифутбола