Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Тюлегенова Раиса Амиржановна
Должность: Директор
Дата подписания: 19.06.2023 14:48:44
Уникальный программный ключ:
125b8acc44c5368c45bd8abf3dc3ced4a4eed767e8486e18dc8ae8b889439a47

УТВЕРЖДАЮ
Директор Костанайского филиала
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»
_____/ Тюлегенова Р.А.
«26» августа 2021 г.

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов

по дисциплине (модулю)
Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Легкая атлетика

Направление подготовки (специальность)
38.03.01 Экономика

Направленность (профиль)
Бухгалтерский учет и аудит

Присваиваемая квалификация (степень)
Бакалавр

Форма обучения
Очная, заочная

Год набора 2019, 2020

Костанай, 2021 г.

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Методические рекомендации приняты

Учёным советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 11 от 26 августа 2021 г.

Председатель учёного совета филиала Р.А. Тюлегенова

Секретарь учёного совета филиала Н.А. Кравченко

Методические рекомендации рекомендованы

Учебно-методическим советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 10 от 25 августа 2021 г.

Председатель
Учебно-методического совета Н.А. Нализко

Методические рекомендации разработаны и рекомендованы кафедрой социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол заседания № 12 от 29 июня 2021 г.

Заведующий кафедрой Т.К. Нуртазенов

Автор (составитель) _____ магистр психолого-педагогического образования, старший преподаватель, Павлина Иван Петрович

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Студентам необходимо ознакомиться: с содержанием рабочей программы элективной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту «Легкая атлетика», с целями и за дачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися на официальном сайте филиала, с графиком консультаций преподавателя.

Успешное овладение содержанием дисциплины предполагает выполнение обучающимися ряда рекомендаций:

- провести анализ литературных источников и законспектировать основные определения и понятия: скоростные качества, быстрота движений, характеристика быстроты, общая и специальная выносливость.
- знать и выполнять основные виды двигательной активности на практических занятиях;
- соблюдать инструкции по технике безопасности для обучающихся при занятиях в спортивном зале и на открытых спортивных площадках.

Самостоятельные занятия комплексной направленности с последовательным решением задач по дисциплине "легкая атлетика" может выглядеть следующим образом:

- разминка (бег, ходьба) - 10 мин;
- развитие скоростных качеств: челночный бег 10 метров (10 повторений) 3 подхода с интервалом отдыха 1 мин;
- развитие силовых качеств: подтягивание на перекладине 6 подходов по 8 повторений;
- отжимания на параллельных брусьях 5-6 подходов по 8 повторений;
- совершенствование техники бега (специально беговые упражнения.

Дисциплина в соответствии с тематическим планом включает в себя:

- комплекс упражнений, направленный на развитие отдельных групп мышц с использованием ходьбы, бега трусцой;
- комплекс упражнений, направленных на развитие статической выносливости с многократным выполнением динамических упражнений с напряжением мышц (гантельной гимнастики, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером и на тренажерах и др.) и статических силовых упражнений;
- комплекс упражнений, направленных на развитие точности двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность попадания и др.);
- комплекс упражнений, направленных на развитие координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра;
- упражнения на координацию на месте и в движении.

При выполнении СРС обучающимся необходимо обратить внимание на следующие моменты:

1. Четко уяснить смысл задания, что предполагает хорошее владение материалом по данной теме.
2. Работа должна быть выполнена самостоятельно, то есть её качество будет зависеть от того, насколько обучающийся владеет материалом и может свободно передать его «своими словами».
3. Своевременная сдача СРС является показателем успешного освоения материала по изучаемому предмету.

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Самостоятельная работа включена в учебный план дисциплины и носит рекомендательный характер. Что преследует цель – проведение последующего контроля над формированием двигательного навыка студентов по демонстрации и освоению техники выполнения элементов легкой атлетики.

Ниже представлены базы упражнений (нормативы физической подготовленности) для текущего контроля, рубежного контроля и промежуточной аттестации. В таблицах подробно описываются упражнения соответствующие курсу и виду контроля, которые необходимо сдать на закрепление пройденного основного материала рабочей программы дисциплины.

База упражнений для текущего контроля

База контрольных нормативов на закрепление упражнений.

1. Бег на дистанцию 3000 метров, на время
2. Бег на дистанцию 2000 метров, на время
3. Бег на дистанцию 2400 метров, на время
4. Прыжок в длину с места, на расстояние
5. Бег на 30 метров, на время
6. Прыжок в длину с разбега, на расстояние
7. Бег на дистанцию 800 метров, на время
8. Бег на дистанцию 1000 метров, на время
9. Бег на дистанцию 1500 метров, на время
10. Метание мяча, в цель
11. Метание спортивного снаряда, на расстояние
12. Бег на дистанцию 60 метров, на время
13. Бег на дистанцию 100 метров, на время
14. Бег на дистанцию 400 метров, на время

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

База упражнений для рубежного контроля

Нормативы физической подготовленности для 2 курса

№ норматива	**Виды упражнений**	**Пол**	**Баллы**									
			10	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Бег 30м.	Юн.	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8	5.9
		Дев.	6.0	6.1	6.2	6.3	6.4	6.5	6.6	6.7	6.8	6.9
2	Прыжок с места	Юн.	2.45	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15	2.10	2.00	1.90
		Дев.	2.00	1.95	1.90	1.85	1.80	175	170	165	160	155
3	Прыжок с короткого разбега	Юн.	3.90	385	380	370	360	350	340	330	320	310
		Дев.	290	285	280	275	270	265	260	255	250	245
4	Прыжок с полного разбега	Юн.	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10	4.00	3.90	3.85	3.80	3.75
		Дев.	400	390	380	370	360	350	340	330	320	310

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Нормативы физической подготовленности для 3 курса

№ норматива	**Виды упражнений**	**Пол**	**Баллы**									
			10	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Бег 800м.	Юн.	2.30	2.40	2.50	2.55	3.00	3.05	3.10	3.15	3.20	3.25
		Дев.	3.00	3.05	3.10	3.20	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50	4.00
2	Бег 3000 м.	Юн.	12.30	13.00	13.20	13.40	14.00	14.20	14.40	14.50	15.00	15.20
		Дев.	14.00	14.20	14.40	14.50	15.00	15.20	15.40	15.50	16.00	16.20
3	Бег 1000м.	Юн.	3.20	3.25	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50	3.55	4.00	4.05
		Дев.	3.50	3.55	4.00	4.05	4.10	4.20	4.30	4.40	5.00	5.10
4	Бег 1500м.	Юн.	5.20	5.25	5.30	5.40	5.50	6.00	6.10	6.15	6.20	6.30
		Дев.	6.00	6.05	6.10	6.20	6.30	6.40	6.50	7.00	7.15	7.30

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

База упражнений для промежуточной аттестации

Нормативы физической подготовленности для 2 курса

№ норматива	**Виды упражнений**	**Пол**	**Баллы**									
			10	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Бег 30м.	Юн.	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8	5.9
		Дев.	6.0	6.1	6.2	6.3	6.4	6.5	6.6	6.7	6.8	6.9
2	Прыжок с места	Юн.	2.45	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15	2.10	2.00	1.90
		Дев.	2.00	1.95	1.90	1.85	1.80	175	170	165	160	155
3	Прыжок с короткого разбега	Юн.	3.90	385	380	370	360	350	340	330	320	310
		Дев.	290	285	280	275	270	265	260	255	250	245
4	Прыжок с полного разбега	Юн.	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10	4.00	3.90	3.85	3.80	3.75
		Дев.	400	390	380	370	360	350	340	330	320	310

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Нормативы физической подготовленности для 3 курса

№ норматива	**Виды упражнений**	**Пол**	**Баллы**									
			10	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Бег 800м.	Юн.	2.30	2.40	2.50	2.55	3.00	3.05	3.10	3.15	3.20	3.25
		Дев.	3.00	3.05	3.10	3.20	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50	4.00
2	Бег 3000 м.	Юн.	12.30	13.00	13.20	13.40	14.00	14.20	14.40	14.50	15.00	15.20
		Дев.	14.00	14.20	14.40	14.50	15.00	15.20	15.40	15.50	16.00	16.20
3	Бег 1000м.	Юн.	3.20	3.25	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50	3.55	4.00	4.05
		Дев.	3.50	3.55	4.00	4.05	4.10	4.20	4.30	4.40	5.00	5.10
4	Бег 1500м.	Юн.	5.20	5.25	5.30	5.40	5.50	6.00	6.10	6.15	6.20	6.30
		Дев.	6.00	6.05	6.10	6.20	6.30	6.40	6.50	7.00	7.15	7.30

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Отметки о продлении срока действия

Методические рекомендации пролонгированы на 2022 / 2023 учебный год решением учёного совета Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «26» мая 2022 г. Протокол № 12
Методические рекомендации пролонгированы на 2023 / 2024 учебный год решением учёного совета Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «25» мая 2023 г. Протокол № 10
Методические рекомендации пролонгированы на 20___ / 20___ учебный год решением учёного совета Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «____» _____ 20____ г. Протокол № ____