

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Кумертауский филиал  
федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»  
(Кумертауский филиал ОГУ)

Кафедра экономических и общеобразовательных дисциплин



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ДИСЦИПЛИНЫ

*«Б1.Д.В.Э.1.2 Легкая атлетика»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

08.03.01 Строительство

(код и наименование направления подготовки)

Промышленное и гражданское строительство  
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Кумертау 2019

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель (цели)** освоения дисциплины: формирование физической культуры личности.

**Задачи:**

1. Способствовать формированию личности будущего бакалавра, его общей и физической культуры, эрудиции.
2. Становление у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами легкой атлетики.
3. Углубление потребностно-мотивационной сферы будущих бакалавров в направлении спортивного самосовершенствования.
4. Понимание роли физического воспитания в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
5. Формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
6. Овладение системой практических умений и навыков средствами легкой атлетики обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности будущего бакалавра.
7. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

## 3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте	<b>Знать:</b> основные этапы развития и становления предмета; - методологические основы предмета «Физическая культура»; - теоретические и методические основы проведения «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		<p>чек;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы проведения индивидуальных занятий различной целевой направленности.</li> </ul> <p><b><u>Уметь:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для бакалавров различных направлений подготовки;</li> <li>- применять физические упражнения в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств;</li> <li>- применять знания ценностей физической культуры и способов овладения ими; организаторские навыки; формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного и рабочего дня;</li> <li>- находить эффективные средства и методы образовательно-воспитательной деятельности в процессе физической подготовки;</li> <li>- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия;</li> <li>- творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</li> </ul> <p><b><u>Владеть:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</li> </ul>

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (328 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов					
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	всего
<b>Практические занятия (ПЗ)</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>64</b>	<b>54</b>	<b>328</b>
<b>Вид итогового контроля</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	ОФП	30
2	Виды упражнений в Л/А	38
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	ОФП	30
2	Виды упражнений в Л/А	38
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	ОФП	30
2	Виды упражнений в Л/А	38
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
-----------	-----------------------	---------------------------------------

1	ОФП	30
2	Виды упражнений в Л/А	38
	Итого:	64

#### Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	ОФП	30
2	Виды упражнений в Л/А	22
	Итого:	54
	Всего:	328

#### Раздел №1 Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Основной целевой задачей физической подготовки основного контингента студентов является общая физическая подготовка.

Именно с ориентацией на достижения минимально необходимого уровня основных двигательных качеств при общей физической подготовке в учебную программу для вузов по дисциплине «Физическая культура» были введены научно разработанные тесты и их оценка в очках.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства — уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни.

#### Раздел № 2 Виды упражнений в Л/А

Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Дисциплина легкая атлетика входящая в Рабочую программу по физической культуре вуза представляет собой обобщенный вид спорта включающий спортивные упражнения в беге, ходьбе, прыжках, метании и эстафетный бег.

Бег – наиболее распространенный вид физических упражнений, который является составной частью многих видов спорта, а также различных спортивно-физкультурных комплексов. Различают следующие разновидности бега:

Гладкий – проводится на беговой дорожке по кругу (против движения часовой стрелки) на различные дистанции, или на время. в свою очередь подразделяется на:

Бег на короткие дистанции (спринт) — длина дистанции в спринте не превышает 400 метров;

Бег на средние дистанции (миттельштреккерский) — дистанции от 600 до 2000 метров;

Бег на длинные дистанции (стайерский) — дистанции, от 2000 метров.

Эстафетный – совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции.

Для бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление. Прыжки в длину с места Метание малого мяча.

#### 4.3 Практические занятия

Учебная работа по дисциплине легкая атлетика осуществляется в форме практических занятий на которых студенты осваивают навыки легкой атлетики, изучают элементы техники бега, комплексы упражнений по развитию физических качеств.

В процессе учебной практики у студентов формируются умения и навыки самостоятельного выполнения элементов легкоатлетических упражнений.

№ занятия	№ раздела	семестр	Тема	Кол-во часов
1	1	1-5	Вводное занятие ОФП, техника безопасности	2
2	1	1-5	Обучение технике бега	4
3	1	1-5	Совершенствование технике бега	2
4	1	1-5	Комплекс упражнений на воспитание скоростной выносливости	2
5	1	1-5	Контрольный норматив №1 кроссовый бег	2
6	1	1-5	Комплекс упражнений на воспитание скоростной выносливости	6
7	1	1-5	Комплекс упражнений на воспитание скоростной выносливости	6
8	1	1-5	Комплекс упражнений на восстановление	4
9	1	1-5	Контрольный норматив бег на короткие дистанции	2
			Всего	30
			Всего часов ОФП	150
10	2	1	Вводное занятие, техника безопасности	2
11	2	1	Основы техники бега; развитие общей выносливости.	4
12	2	1	Основы техники бега на короткие дистанции; развитие быстроты, реакции, скоростно-силовых качеств.	6
13	2	1	Развитие техники спринтерского бега; развитие общей выносливости.	4
14	2	1	Техника бега на короткие дистанции; развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.	4
15	2	1	Техника бега на короткие и средние дистанции; развитие скоростной и специальной выносливости	6
16	2	1	Развитие специальной выносливости	4
17	2	1	Повышение уровня разносторонней подготовленности.	4
18	2	1	Контрольное упражнение	2

19	2	1	Контрольное упражнение	2
20	2	1	Зачет	2
			Всего за 1 семестр	40
21	2	2	Вводное занятие, техника безопасности	2
22	2	2	Освоение техники прыжков; развитие силовых качеств и прыгучести.	4
23	2	2	Основы техники бега; развитие общей выносливости	6
24	2	2	Развитие техники спринтерского бега; развитие скоростно-силовых качеств	4
25	2	2	Основы техники бега на короткие дистанции; развитие быстроты, реакции, скоростно-силовых качеств.	4
26	2	2	Контрольное упражнение	2
27	2	2	Техника бега на короткие дистанции; развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.	6
28	2	2	Техника бега на короткие и средние дистанции; развитие скоростной и специальной выносливости	4
29	2	2	Развитие специальной выносливости.	4
30	2	2	Контрольное упражнение	2
31	2	2	Зачет	2
			Всего за 2 семестр	40
32	2	3	Вводное занятие, техника безопасности	2
33	2	3	Обучение технике специальных упражнений бегуна. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника бега по прямой.	6
34	2	3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	4
35	2	3	Обучение технике бега по повороту	4
36	2	3	Совершенствование техники бега по повороту	4
37	2	3	Обучение технике высокого старта и стартового разгона.	6
38	2	3	Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона.	2
39	2	3	Контрольное упражнение	2

40	2	3	Обучение технике финиширования.	4
41	2	3	Совершенствование техники финиширования	2
42	2	3	Совершенствование техники финиширования	2
43	2	3	Контрольное упражнение	2
44	2	3	Зачет	2
			Всего за 3 семестр	40
45	2	4	Вводное занятие, техника безопасности	2
46	2	4	Совершенствование техники специальных упражнений бегуна. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	4
47	2	4	Обучение технике передачи эстафетной палочки	4
48	2	4	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	2
49	2	4	Эстафетный бег 4x50, 4x100	4
50	2	4	Контрольное упражнение	2
51	2	4	Обучение технике метания малого мяча	4
52	2	4	Совершенствование техники метания малого мяча	2
53	2	4	Обучение технике бега на средние и длинные дистанции	4
54	2	4	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2
55	2	4	Контрольное упражнение	2
56	2	4	Зачет	2
			Всего за 4 семестр	34
57	2	5	Вводное занятие, техника безопасности	2
58	2	5	Совершенствование техники специальных упражнений бегуна. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника бега по прямой.	2
59	2	5	Совершенствование техники бега по повороту	2
60	2	5	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	2
61	2	5	Эстафетный бег 4x50, 4x100	2
62	2	5	Техника бега на короткие дистанции; развитие быстроты и скоростно-силовых качеств	2



63	2	5	Контрольное упражнение	2
64	2	5	Совершенствование техники метания малого мяча	2
65	2	5	Совершенствование техники бега; развитие общей выносливости	2
66	2	5	Техника бега на короткие дистанции; развитие быстроты и скоростно-силовых качеств	2
67	2	5	Контрольное упражнение	2
68	2	5	Зачет	2
			Всего за 5 семестр	24
			Всего часов	178
			Итого	328

## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Основная литература

Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

Барчуков, И. С. Физическая культура : учебник для студентов вузов / И. С. Барчуков / под общ. Ред. Н. Н. Маликова. - 7-е изд., стер. - М.: Академия, 2013. - 528 с.

### 5.2 Дополнительная литература

Григорович, Е. С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. С. Григорович, К. Ю. Романов. - Минск: Вышэйшая школа, 2011. - 352 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>

Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. Л. Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

## 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения практических занятий используются спортивный зал, лыжная база, теннисные столы, зал атлетической гимнастики спортивно-оздоровительного комплекса «Звезда».

**ЛИСТ  
согласования рабочей программы**

Направление подготовки: 08.03.01 Строительство  
код и наименование

Профиль: Промышленное и гражданское строительство


Дисциплина: Б1.Д.В.Э.1.2 Легкая атлетика

Форма обучения: \_\_\_\_\_  
очная  
(очная, очно-заочная, заочная)

Год набора 2019

РЕКОМЕНДОВАНА на заседании кафедры  
экономических и общеобразовательных дисциплин  
наименование кафедры

протокол № 1 от 29 августа 2019г.

Ответственный исполнитель, и.о. заведующего кафедрой  
Экономических и общеобразовательных дисциплин \_\_\_\_\_  
наименование кафедры подпись  Ахмадиева З.Р.  
расшифровка подписи

Исполнители:  
Старший преподаватель кафедры ЭиОД \_\_\_\_\_  
должность подпись  И.А. Марина  
расшифровка подписи

ОДОБРЕНА на заседании НМС, протокол №2 от «5» сентября 2019г.

Председатель НМС \_\_\_\_\_  
подпись  Л.Ю. Полякова  
расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

И.о. зав. кафедрой ГСХ \_\_\_\_\_  
подпись  О.Н. Рахимова  
расшифровка подписи

Заведующий библиотекой \_\_\_\_\_  
подпись  С.Н. Козак  
расшифровка подписи