

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

Кафедра экономических и общеобразовательных дисциплин



УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
Е.Ю.Полякова
(подпись, расшифровка подписи)

03 сентября 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.В.Э.3.2 «Легкая атлетика»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

(код и наименование направления подготовки)

Электроснабжение

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа прикладного бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

**Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.Э.3.2 «Легкая атлетика» /сост. Марина И.А. -
Кумертау: Кумертауский филиал ОГУ, 2020**

Рабочая программа предназначена студентам очной формы обучения по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств легкой атлетики для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- познакомить с основными физическими качествами для укрепления здоровья, с функциональными возможностями организма;
- изучить комплекс движений, направленных на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- научить технике легкоатлетических видов спорта.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части блока 1 «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 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	Знать: – историю, современное состояние и перспективы легкой атлетики. – техники ходьбы и бега; – техники метаний; техники прыжков. Уметь: – выполнять основные базовые навыки ходьбы и бега, метаний, прыжков; – оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; – придерживаться здорового образа жизни; – самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды. Владеть: навыками применения элементов легкой атлетики в повседневной жизни.

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины 328 академических часов

Вид работы	Трудоемкость, академических часов					
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	всего
Общая трудоёмкость	70	70	70	64	54	328
Контактная работа:	70	70	70	64	54	328
Практические занятия (ПЗ)	70	70	70	64	54	328
Вид итогового контроля	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Виды упражнений в Л/А	40
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Виды упражнений в Л/А	40
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Виды упражнений в Л/А	40
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Виды упражнений в Л/А	34
	Итого:	64

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Виды упражнений в Л/А	24
	Итого:	54

4.2 Содержание разделов дисциплины

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 (миттельштрекерский) — 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 технике специальных упражнений бегуна. Совершенствование технике 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 технике 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	2

			палочки	
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

1. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.Н.Сидорова, О.О. Николаева. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638-3400-0 - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=967799>

2. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки [Электронный ресурс] / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. – Москва : Спорт, 2017. – 408 с. : ил. ISBN 978-5-906839-30-5. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539>

3. Ледовская, О. А. Л39 Организация дополнительных учебных занятий по легкой атлетике в вузе: методические рекомендации / О.А. Ледовская, И.В. Горшенина, Оренбургский государственный университет. – Оренбург: ОГУ, 2014. – 66 с.

5.3 Интернет-ресурсы

– <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>– научно-технический журнал «Теория и практика физической культуры»

– <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/> – сайт научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

– <http://www.teoriya.ru> – методическая газета для учителей физкультуры тренеров «Спорт в школе»

- <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc> – электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту;
- <http://bmsi.ru/> – сайт Библиотеки международной спортивной информации.

5.4 Методические указания к практическим занятиям (семинарам)

Кабышева, М. И. Организация методико-практических занятий со студентами на основе методики составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / М. И. Кабышева, В. М. Черкесов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: Kb). - Оренбург : ГОУ ОГУ, 2009. - Adobe Acrobat Reader 5.0 <http://artlib.osu.ru>

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: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
код и наименование

Профиль: Электроснабжение

Дисциплина: Б1.Д.В.Э.3.2 Легкая атлетика

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

Год набора 2020

РЕКОМЕНДОВАНА на заседании кафедры
экономических и общеобразовательных дисциплин
наименование кафедры

протокол №1 от "03" сентября 2020г.

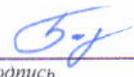
Ответственный исполнитель, и.о. заведующего кафедрой
экономических и общеобразовательных дисциплин
наименование кафедры  З.Р.Ахмадиева
подпись расшифровка подписи

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

ОДОБРЕНА на заседании НМС, протокол № 1 от «03» сентября 2020г.

Председатель НМС  Л.Ю.Полякова
подпись расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Зав.кафедрой ЭПП  А.В.Бондарев
подпись расшифровка подписи

Заведующий библиотекой  С.Н. Козак
подпись расшифровка подписи