

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

*«Б.1.В.ДВ.8.2 Легкая атлетика»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов  
(код и наименование направления подготовки)

Сервис и техническая эксплуатация транспортных и технологических машин и оборудования  
(нефтегазодобыча)  
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Кумертау 2017

**Рабочая программа дисциплины « Б.1.В.ДВ.8.2 Легкая атлетика» /сост. Д.Т. Иситов - Кумертау:  
Кумертауский филиал ОГУ, 2017**

Рабочая программа предназначена обучающимся заочной формы обучения по направлению подготовки *23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов*

© Иситов Д.Т. ,2017

© Кумертауский филиал ОГУ, 2017

## 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

| Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций   | Формируемые компетенции   |
|---|---|
| <b>Знать:</b><br>историю, современное состояние и перспективы легкой атлетики.<br>техники ходьбы и бега;<br>техники метаний;<br>техники прыжков.  | ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| <b>Уметь:</b><br>выполнять основные базовые навыки ходьбы и бега, метаний, прыжков;<br>оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;<br>придерживаться здорового образа жизни;<br>самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества;<br>осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды. |   |
| <b>Владеть:</b><br>навыками применения элементов легкой атлетики в повседневной жизни.  |   |

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов

| Вид работы              | Трудоемкость, академических часов |           |           |           |           |           |       |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|
|                         | 1 семестр                         | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр | всего |
| Самостоятельная работа: | 54                                | 54        | 54        | 54        | 54        | 54        | 324   |

| Вид работы                    | Трудоемкость,<br>академических часов |           |           |           |           |              |            |
|-------------------------------|--------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|------------|
|                               | 1 семестр                            | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр    | всего      |
| Лекция                        |                                      |           |           |           |           | 2            | 2          |
| Зачет                         |                                      |           |           |           |           | 2            | 2          |
| <b>Итого</b>                  | <b>54</b>                            | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>58</b>    | <b>328</b> |
| <b>Вид итогового контроля</b> |                                      |           |           |           |           | <b>зачет</b> |            |

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

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

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

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

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

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

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

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

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

| № раздела | Наименование дисциплины | Всего часов |
|-----------|-------------------------|-------------|
| 1         | ОФП                     | 30          |
| 2         | Виды упражнений в Л/А   | 24          |
|           | <b>Всего:</b>           | <b>54</b>   |

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

| № раздела | Наименование дисциплины | Всего часов |
|-----------|-------------------------|-------------|
| 1         | ОФП                     | 30          |
| 2         | Виды упражнений в Л/А   | 24          |
|           | Вид контроля (зачет)    | 4           |
|           | Итого:                  | 58          |
|           | Всего:                  | 328         |

## 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.

## **5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **5.1 Основная литература**

1. Легкая атлетика [Электронный ресурс] / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. - Новосиб.: НГТУ, 2010. - 58 с.: ISBN 978-5-7782-1448-4. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=549320>

### **5.2 Дополнительная литература**

1. 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>

2. 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>

3. Ледовская, О. А. 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 и 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.

## **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: 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

код и наименование

Профиль: Сервис и техническая эксплуатация транспортных и технологических машин и оборудования (нефтегазодобыча)

Дисциплина: Б.1.В.ДВ.8.2 Легкая атлетика

Форма обучения: заочная

очная, очно-заочная, заочная

Год набора 2017

РЕКОМЕНДОВАНА на заседании кафедры  
экономических и общеобразовательных дисциплин

наименование кафедры

протокол № 1 от "30" 08 2017г.

Ответственный исполнитель, и.о. зав. кафедрой  
экономических и общеобразовательных дисциплин

наименование кафедры

подпись



Ахмедиева З.Р.

расшифровка подписи

Ст. преподаватель кафедры ЭиОД

должность



подпись

Иситов Д.Т.

расшифровка подписи

ОДОБРЕНА на заседании НМС, протокол № 1 от «04» сентября 2017г.

Председатель НМС

подпись



Л.Ю. Полякова

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

И.о. зав. кафедрой ААХ

подпись



В.П. Славненко

расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

подпись



С.Н. Козак

расшифровка подписи

**Дополнения и изменения в рабочей программе  
дисциплины «Б.1.В.ДВ.8.2 Легкая атлетика» на 2018-2019 учебный год**

Внесенные изменения на  
2018/2019

учебный год

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора по УМ и НР

Л.Ю. Полякова  
(подпись, расшифровка подписи)

5" 09 2018г.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

В п. 5.2 Дополнительная литература

Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры ЭиОД

\_\_\_\_\_  
протокол №1, от 30.08.18 З.Р. Ахмадиева  
(дата, номер протокола заседания кафедры, подпись и.о. зав. кафедрой)

СОГЛАСОВАНО:

И.о. заведующего кафедрой ААХ В.П. Славненко 30.08.18  
подпись расшифровка подписи дата

Заведующий библиотекой С.Н. Козак 30.08.18  
подпись расшифровка подписи дата



**Дополнения и изменения в рабочей программе  
дисциплины «Б.1.В.ДВ.8.2 Легкая атлетика» на 2019-2020 учебный год**

Внесенные изменения на  
2019/2020

учебный год  
**УТВЕРЖДАЮ**  
Заместитель директора по УМ и НР  
\_\_\_\_\_ Д.Ю. Полякова  
(подпись, расшифровка подписи)



"5" 08 2019г.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

В п. 5.2 Дополнительная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка [Текст] : учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2018. - 431 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура (для бакалавров) [Текст] / М.Я. Виленский. - М.: КноРус, 2017. - 128 с.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры ЭиОД

\_\_\_\_\_ протокол № 1, от 29.08.19 З.Р. Ахмадиева  
(дата, номер протокола заседания кафедры, подпись и.о. зав. кафедрой)

СОГЛАСОВАНО:

И.о. заведующего кафедрой ААХ \_\_\_\_\_ С.В. Горбачев \_\_\_\_\_  
подпись расшифровка подписи дата

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