

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

**Рабочая программа дисциплины «Б.1.В.ДВ.8.2 Легкая атлетика» /сост. И.А. Марина -
Кумертау: Кумертауский филиал ОГУ, 2020**

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

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

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 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
<p>Знать: основные этапы развития и становления предмета;</p> <ul style="list-style-type: none">- 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;- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;- правила и способы проведения индивидуальных занятий различной целевой направленности. <p>Уметь: обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для бакалавров различных направлений подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none">- применять физические упражнения в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств;- применять знания ценностей физической культуры и способов овладения ими; организаторские навыки; формы занятий	<p>ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

<p>физическими упражнениями в режиме учебного и рабочего дня;</p> <ul style="list-style-type: none"> - находить эффективные средства и методы образовательно-воспитательной деятельности в процессе физической подготовки; - регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия; - творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. <p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	
--	--

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
Лекция						2	2
Зачет						2	2
Итого	54	54	54	54	54	58	328
Вид итогового контроля						зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

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

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

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

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

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

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

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

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

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

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. - Новосибир.: 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 2020

РЕКОМЕНДОВАНА на заседании кафедры
экономических и общеобразовательных дисциплин

наименование кафедры

протокол № 1 от "28" 08 2020г.

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

наименование кафедры

подпись

Ахмадиева З.Р.

расшифровка подписи

Исполнители:

Ст. преподаватель кафедры ЭиОД

должность

подпись

И.А. Марина

расшифровка подписи

ОДОБРЕНА на заседании НМС, протокол № 1 от «28» августа 2020г.

Председатель НМС

подпись

Л.Ю. Полякова

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

И.о. зав. кафедрой ААХ

подпись

Е.С. Золотарев

расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

подпись

С.Н. Козак

расшифровка подписи