

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.7.2 Легкая атлетика»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

*38.03.01 Экономика*

(код и наименование направления подготовки)

*Экономика предприятий и организаций (по отраслям)*

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

*Программа академического бакалавриата*

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Очная*

Кумертау 2020

**Рабочая программа дисциплины «Б.1.В.ДВ.7.2 Легкая атлетика» /сост. И.А. Марина -  
Кумертау: Кумертауский филиал ОГУ, 2020**

Рабочая программа предназначена обучающимся очной формы обучения по направлению подготовки *38.03.01 Экономика*

## 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
<ul style="list-style-type: none"><li>- Знать: основные этапы развития и становления предмета;</li><li>- методологические основы предмета «Физическая культура»;</li><li>- теоретические и методические основы проведения «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов;</li><li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li><li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li><li>- правила и способы проведения индивидуальных занятий различной целевой направленности.</li><li>- Уметь: обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для бакалавров различных направлений подготовки;</li><li>- применять физические упражнения в процессе физ-</li></ul>	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

<p>культурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>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

#### Очная форма обучения

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
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	38
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

№	Наименование дисциплины	Всего
---	-------------------------	-------

раздела		часов
1	ОФП	30
2	Виды упражнений в Л/А	38
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	70

#### Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Виды упражнений в Л/А	38
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	70

#### Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Виды упражнений в Л/А	32
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	64

#### Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Виды упражнений в Л/А	22
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	54
	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.

### 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 техники 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 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**

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.

## **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: 38.03.01 Экономика  
код и наименование

Профиль: Экономика предприятий и организаций (по отраслям)

Дисциплина: Б.1.В.ДВ.7.2 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 «14» 08 2020 г.

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

  
подпись

Ахмадиева З.Р.  
расшифровка подписи

*Исполнители:*

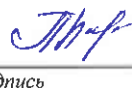
Ст. преподаватель кафедры ЭиОД  
должность

  
подпись

И.А. Марина  
расшифровка подписи

ОДОБРЕНА на заседании НМС, протокол № 1 от «28» 08 2020 г.

Председатель НМС

  
подпись

Л.Ю. Полякова  
расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

И.о. зав. кафедрой ЭиОД \_\_\_\_\_

  
подпись

З.Р. Ахмадиева  
расшифровка подписи

Заведующий библиотекой \_\_\_\_\_

  
подпись

С.Н. Козак  
расшифровка подписи