

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

*«Б.1.В.ДВ.10.2 Легкая атлетика»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

*15.03.01 Машиностроение*

(код и наименование направления подготовки)

*Оборудование и технология повышения износостойкости и восстановление деталей машин и аппаратов*

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

*Программа академического бакалавриата*

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Заочная*

Год набора 2018

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания

*наименование кафедры*

протокол № 6 от "23" января 2018г.

Заведующий кафедрой

Кафедра физического воспитания

*наименование кафедры*

*подпись*



*расшифровка подписи*

В.В. Баранов

Исполнители:

профессор

*должность*

*подпись*



*расшифровка подписи*

В.В. Баранов

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

15.03.01 Машиностроение

*код наименование*

*личная подпись*



*расшифровка подписи*

Юршев В.И.

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

*личная подпись*



*расшифровка подписи*

Н.Н. Грицай

Уполномоченный по качеству факультета

*личная подпись*



*расшифровка подписи*

Т.М. Крахмалева

№ регистрации \_\_\_\_\_

## **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 дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока 1 «Дисциплины (модули)» Дисциплина «Легкая атлетика» является компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, входит в число дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины».

Дисциплина «Физическая культура» тесно связана с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма и формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности будущего бакалавра.

В Оренбургском Государственном Университете «Физическая культура» является составной частью социально-гуманитарного образования, общекультурной и профессиональной подготовки специалиста. Она направлена на успешное овладение других учебных дисциплин, решение образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач, обеспечения всесторонней подготовленности личности.

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><b><u>Знать:</u></b> основные этапы развития и становления предмета; методологические основы предмета; 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 по легкой атлетике.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b> обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений по легкой атлетике для студентов различных направлений подготовки; 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 физическими упражнениями в режиме учебного и рабочего дня; 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> <p><b><u>Владеть:</u></b> средствами и методами легкой атлетики для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

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

Заочная форма обучения:

Вид работы	Трудоемкость академических часов						
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	Всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>58</b>	<b>328</b>
<b>Контактная работа:</b>	-	-	-	-	-	<b>2,25</b>	<b>2,25</b>
<b>Лекции (Л)</b>	-	-	-	-	-	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Практические занятия (ПЗ)</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Промежуточная аттестация (Зачёт)</b>	-	-	-	-	-	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>55,75</b>	<b>325,75</b>
<b>Вид итогового контроля</b>	-	-	-	-	-	<b>Зачёт</b>	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов самостоятельных занятий
1	Общая физическая подготовка (ОФП), виды легкой атлетики	54
	<b>Итого:</b>	<b>54</b>

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов самостоятельных занятий
1	Общая физическая подготовка (ОФП), виды легкой атлетики	54
	<b>Итого:</b>	<b>54</b>

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов самостоятельных занятий
1	Общая физическая подготовка (ОФП), виды легкой атлетики	54
	<b>Итого:</b>	<b>54</b>

#### Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов самостоятельных занятий
1	Общая физическая подготовка (ОФП), виды легкой атлетики	54
	<b>Итого:</b>	54

#### Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов самостоятельных занятий
1	Общая физическая подготовка (ОФП), виды легкой атлетики	54
	<b>Итого:</b>	54

#### Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов самостоятельных занятий
1	Общая физическая подготовка (ОФП), виды легкой атлетики	55,75
1	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания (Л)	2
1	Зачёт	0,25
	<b>Итого:</b>	58

### 4.2 Содержание разделов дисциплины

#### Раздел № 1 Общая физическая подготовка (ОФП), виды легкой атлетики

*Общая физическая подготовка. Достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта. Физическое совершенствование. Средства общей физической подготовки. Лёгкая атлетика, как [олимпийский вид спорта](#), включающий в себя бег, спортивную ходьбу, прыжки, метания и многоборья. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Бег с препятствиями. Эстафетный бег. Прыжки в длину, высоту, с шестом, тройной прыжок. Метания диска, копья, молота, толкание ядра.*

## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Основная литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М. : Юнити-Дана, 2015. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 ; [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>.
2. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) / Е.П. Врублевский.. – Москва : Спорт, 2015. – 241 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995>. – ISBN 978-5-9907240-3-7.
3. Овчаренко, Э.В. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / ред. Э.В. Овчаренко. – Москва : Студенческая наука, 2012. – 2299 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=225696> . – ISBN 978-5-00046-122-8.

### 5.2 Дополнительная литература

1. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов : / В.Б. Попов. – Москва: Человек, 2012. – 225 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461395> . – ISBN 978-5-904885-47-2.

### 5.3 Периодические издания

Журналы:

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка 2018 г., изд.,- г. Москва. – Режим доступа: [https://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=9218](https://elibrary.ru/title_about.asp?id=9218)

### 5.4 Интернет-ресурсы

Электронные научные ресурсы по физической культуре научной библиотеки Оренбургского государственного университета.

1. Интернет-ресурсы — Wikipedia [wiki.ciit.zp.ua/index.php/](http://wiki.ciit.zp.ua/index.php/)
2. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. [www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php)
3. Интернет-ресурсы для преподавателя физкультуры. [www.uforum.uz/showthread.phpt=3926](http://www.uforum.uz/showthread.phpt=3926)
4. Рефераты по физкультуре и спорту. [www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html](http://www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html)

### 5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1. Операционная система для рабочих станций Microsoft Windows;
2. Офисные приложения для рабочих станций Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access);
3. Бесплатное средство просмотра файлов PDF Adobe Reader;
4. Консультант Плюс [Электронный ресурс] : справочно-правовая система / Компания Консультант Плюс. – Электрон. дан. – Москва, [1992–2018]. – Режим доступа: в локальной сети ОГУ \\fileserv1\!CONSULT\cons.exe;
5. Гарант [Электронный ресурс] : справочно-правовая система / НПП Гарант-Сервис. – Электрон. дан. - Москва, [1990–2018]. – Режим доступа: \\fileserv1\GarantClient\garant.exe в локальной сети ОГУ;