

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

*«Б.1.В.ДВ.11.2 Легкая атлетика»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

*27.03.02 Управление качеством*  
(код и наименование направления подготовки)

*Общий профиль*

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

*Программа прикладного бакалавриата*

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Заочная*

Год набора 2017

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания

*наименование кафедры*

протокол № 6 «22» января 2017 г

Заведующий кафедрой  
Кафедра физического воспитания  
*наименование кафедры*  В.В. Баранов  
*подпись* *расшифровка подписи*

Исполнители:  
профессор  В.В. Баранов  
*должность* *подпись* *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

27.03.02 Управление качеством  А.Л. Воробьев  
*наименование* *личная подпись* *расшифровка подписи*

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки  
 Н.Н. Грицай  
*личная подпись* *расшифровка подписи*

Уполномоченный по качеству факультета  
 Т.М. Крахмалева  
*личная подпись* *расшифровка подписи*

№ регистрации \_\_\_\_\_

© Баранов В.В., 2017  
© ОГУ, 2017

## **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 образова-

тельных, 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
-----------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------

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>	<p>ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

## 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>	54

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>	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов самостоятельных занятий
-----------	-----------------------	------------------------------------------

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

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 дея-*

*тельности 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]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

### **5.2 Дополнительная литература**

1. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Спорт, 2016. - 241 с. : ил. - ISBN 978-5-9907240-3-7; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995>.

2. Самоленко, Т.В. Методика индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции / Т.В. Самоленко. – Москва : Спорт, 2016. – 249 с.– Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460931>. – ISBN 978-5-9907240-8-2.

### **5.3 Периодические издания**

Журналы:

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка 2017 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://Wikipedia.wiki.ciit.zp.ua/index.php/)

2. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте [Zavuch.Info](http://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

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, [1992–2017]. – Режим доступа: в локальной сети ОГУ \\fileserv1\CONSULT\cons.exe;
5. Гарант [Электронный ресурс] : справочно-правовая система / НПП Гарант-Сервис. – Электрон. дан. - Москва, [1990–2017]. – Режим доступа: \\fileserv1\GarantClient\garant.exe в локальной сети ОГУ;
6. Springer [Электронный ресурс] : база данных научных книг, журналов, справочных материалов / компания Springer Customer Service Center GmbH. – Режим доступа : <https://link.springer.com/>, в локальной сети ОГУ.