

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ДИСЦИПЛИНЫ

«С.1.В.ДВ.8.2 Легкая атлетика»

Уровень высшего образования

СПЕЦИАЛИТЕТ

Специальность

40.05.02 Правоохранительная деятельность  
(код и наименование специальности)

Административная деятельность  
(наименование направленности (профиля)/специализации образовательной программы)

Квалификация

Юрист

Форма обучения

Заочная

Год набора 2020

Рабочая программа дисциплины «С.1.В.ДВ.8.2 Легкая атлетика» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания

наименование кафедры

протокол № 7 от "2" 03 2020г.

Заведующий кафедрой

Кафедра физического воспитания

наименование кафедры

подпись

С.Ю. Соловух

расшифровка подписи

Исполнитель:

профессор

подпись

В.В. Баранов

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

40.05.02 Правоохранительная деятельность

код наименование

личная подпись

Е.В. Мищенко

расшифровка подписи

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

подпись

Н.Н. Гриняй

расшифровка подписи

Уполномоченный по качеству факультета

подпись

Т.М. Крахмалкина

расшифровка подписи

№ регистрации \_\_\_\_\_

© Баранов В.В., 2020  
© ОГУ, 2020

## **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 бакалавра в течение всего периода обучения, входит в число дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины».

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><br/>основные этапы развития и становления предмета;<br/>методологические основы предмета;<br/>теоретические и методические основы проведения «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда бакалавров;<br/>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br/>способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br/>правила и способы проведения индивидуальных занятий по легкой атлетике.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b><br/>обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений по легкой атлетике для бакалавров различных направлений подготовки;<br/>применять физические упражнения в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств;<br/>-применять знания ценностей физической культуры и способов овладения ими; организаторские навыки; формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного и рабочего дня;<br/>находить эффективные средства и методы образовательно-воспитательной деятельности в процессе физической подготовки;<br/>регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия;<br/>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><br/>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-9 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности 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 |
|-----------|---|--|
| 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**

В ходе практических занятий используются разносторонние средства физической культуры, видов легкой атлетики в формировании двигательных умений и навыков данного вида спорта, и обеспечения физической подготовленности обучающихся для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Общая физическая подготовка (ОФП) способствует повышению функциональных возможностей организма, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки легкоатлета.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие всех органов, систем и функциональных возможностей организма спортсмена применительно к выполнению определенного вида легкой атлетики.

Техническая подготовка направлена на обучение и совершенствование рациональной техники выполнения двигательных действий в избранном виде Легкой атлетики.

Тактическая подготовка направлена на овладение знаниями, умения и навыками и возможностью их эффективного использования в соревновательной деятельности

## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Основная литература

1. Холодова, Г. Б. Беговые виды легкой атлетики в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программе высшего образования по всем направлениям подготовки / Г. Б. Холодова, Т. М. Михеева, В. Ю. Зиамбетов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Оренбург : ОГУ. - 2016. - 109 с- Загл. с тит. экрана.

2. Малютина М.В., Физическое воспитание студентов в системе вузовского образования [Электронный ресурс] : учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки / М. В. Малютина, В. Г. Купцова, Г. Б. Холодова; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Оренбург. гос. ун-т». - Оренбург : ОГУ. - 2020. - 116 с- Загл. с тит. экрана. ISBN 978-5-7410-2446-1

### 5.2 Дополнительная литература

1. Зиамбетов, В. Ю. Основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программам высшего образования по всем направлениям подготовки / В. Ю. Зиамбетов, С. И. Матявина, Г. Б. Холодова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 0.91 Мб). - Оренбург : Университет, 2015. - 103 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 5.0 - ISBN 978-5-7410-1340-3.. - № гос. регистрации 0321601036.

2. Гилязиева, С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по всем направлениям подготовки / С. Р. Гилязиева, Т. В. Нурматова, М. Р. Валетов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 11.07 Мб). - Оренбург : ОГУ, 2015. - 119 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 6.0 - ISBN 978-5-7410-1284-0.

### 5.3 Периодические издания

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : журнал. - Москва : Агентство "Роспечать", 2002-2013

2. Теория и практика физической культуры : журнал. - Москва : Агентство "Роспечать", 2002-2015

### 5.4 Интернет-ресурсы

1. <https://minsport.gov.ru/> – официальный сайт Министерства спорта РФ

2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) – федеральный портал «Российское образование»

3. <http://www.youtube.com/> – общедоступный сайт с видеоконтентом разнообразного содержания, в том числе демонстрационными материалами по темам дисциплины.

4. <https://znanium.com/> — это электронно-библиотечная система (ЭБС), в которой сформированы коллекции электронных версий книг, журналов, статей и пр., сгруппированных по тематическим и целевым признакам. В настоящее время ЭБС Znanium является информационным порталом, оказывающим платные услуги по предоставлению онлайн-доступа к большому фонду учебной и научной литературы, а также к ряду других сервисов, поддерживающих образовательные и научные процессы в учебных заведениях. Ресурс может



также быть полезным для любого пользователя, нуждающегося в проверенной учебной и научной информации. Ресурс также обладает массивом информации в режиме Open Access (открытый доступ).

## **5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Операционная система Microsoft Windows.
2. Open Office/LibreOffice – свободный офисный пакет программ, включающий в себя текстовый и табличный редакторы, редактор презентаций и другие офисные приложения.
3. ГАРАНТ Платформа F1 [Электронный ресурс]: справочно-правовая система. / Разработчик ООО НПП «ГАРАНТ-Сервис», 119992, Москва, Воробьевы горы, МГУ, [1990–2020]. – Режим доступа в сети ОГУ для установки системы: \\fileserv1\GarantClient\garant.exe.
4. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: электронное периодическое издание справочная правовая система. / Разработчик ЗАО «Консультант Плюс», [1992–2020]. – Режим доступа к системе в сети ОГУ для установки системы: <\\fileserv1\CONSULT\cons.exe>.
5. Zoom – платформа для организации аудио и видеоконференций
6. Microsoft Teams – корпоративная платформа, объединяющая в рабочем пространстве чат, встречи, заметки и вложения.
7. LMS Moodle [Электронный ресурс]: система управления курсами – URL: <https://moodle.osu.ru/> – Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

## 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

**Стадион «Прогресс»** с пропускной способностью - 510 чел./час:

1. Две хоккейные площадки площадью -  $25 \times 30 = 1250 \text{ м}^2$  (2500  $\text{м}^2$ )
2. Футбольное поле запасное -  $80 \times 50 = 4000 \text{ м}^2$
3. Футбольное поле -  $60 \times 110 = 6600 \text{ м}^2$
4. Беговая дорожка -  $6 \times 400 = 2400 \text{ м}^2$
5. Баскетбольная площадка -  $28 \times 15 = 420 \text{ м}^2$
6. Гимнастический городок -  $10 \times 20 = 200 \text{ м}^2$
7. Полоса препятствий –  $100 \times 10 = 1000 \text{ м}^2$

**Учебно-спортивный комплекс «Пингвин»** с пропускной способностью - 200 чел./час:

1. Бассейн -  $50 \times 17 = 850 \text{ м}^2$
2. Спортивный зал -  $18 \times 36 = 600 \text{ м}^2$
3. Зал дзюдо -  $20 \times 12 = 240 \text{ м}^2$
4. Зал тяжелой атлетики -  $6 \times 20 = 120 \text{ м}^2$
5. Зал аэробики -  $6 \times 16 = 96 \text{ м}^2$

**Физкультурно-оздоровительный зал** с пропускной способностью - 60 чел./час:

1. Спортивный зал для игровых видов спорта -  $42 \times 24 = 1008 \text{ м}^2$
2. Тренажерный зал -  $5 \times 30 = 150 \text{ м}^2$

**Спортивный зал учебного корпуса № 3** (уч. корпус № 3) -  $18 \times 30 = 540 \text{ м}^2$  с пропускной способностью - 40 чел./час:

**Спортивный зал учебного корпуса № 2** (уч. корпус № 2) -  $15 \times 18 = 450 \text{ м}^2$  с пропускной способностью - 30 чел./час:

**Универсальная площадка с синтетическим покрытием** (перед общежитием № 3) -  $25 \times 25 = 625 \text{ м}^2$  с пропускной способностью - 20 чел./час:

**Универсальная площадка с синтетическим покрытием** (перед общежитием № 7) -  $25 \times 50 = 1250 \text{ м}^2$  с пропускной способностью - 40 чел./час:

**Общая площадь** используемых помещений для учебного процесса составляет 23049  $\text{м}^2$  (пропускная способность – 900 чел./час).