

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)

1. Цели и задачи освоения дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (легкая атлетика)» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

Изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (легкая атлетика)» направлена на формирование у студентов компетенции ОК–8 (готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность). В соответствие с этим ставятся следующие задачи дисциплины:

- сформировать у студентов мотивационно-целостное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения;
- обучить студентов практическим умениям и навыкам, занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;
- сформировать у студентов готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности;
- развивать у студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к вариативной части Блока 1. Дисциплины (модули).

Для освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Анатомия», «Теория и методика гимнастики», «Теория и методика подвижных игр», «Безопасность жизнедеятельности». Знания, умения и навыки, полученные в процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», необходимы для изучения дисциплины «Теория и методика спортивных игр», для прохождения учебной практики, производственной (педагогической) практики Блока 2. Практики.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общекультурной компетенции ОК–8 – готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

| № п.п. | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части) | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны | | |
|--------|--------------------|---|--|--|---|
| | | | знать | уметь | владеть |
| 1 | ОК–8 | готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность | – особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления. | – проводить самодиагностику уровня своей физической подготовки, следовать рекомендациям специалистов по вопросам оздоровления. | – способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечения полноценной деятельности. |

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов, их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ОФО).

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры (часы) | | | | | |
|--|-------------|-----------------|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Контактная работа, в том числе: | | | | | | | |
| Аудиторные (всего): | | | | | | | |
| Занятия лекционного типа | | | | | | | |
| Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия) | 328 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 58 |
| Лабораторные занятия | | | | | | | |
| Иная контактная работа: | | | | | | | |
| Контроль самостоятельной работы (КСР) | | | | | | | |
| Промежуточная аттестация (ИКР) | | | | | | | |
| Самостоятельная работа, в том числе | | | | | | | |
| Курсовая работа | | | | | | | |
| Проработка учебного материала | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|-----|----|----|----|----|----|----|
| Выполнение индивидуальных заданий | | | | | | | | |
| Подготовка к текущему контролю | | | | | | | | |
| Контроль: | | | | | | | | |
| Подготовка к экзамену | | | | | | | | |
| Общая трудоемкость | час. | 328 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 58 |
| | в том числе кон- тактная работа | 328 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 58 |
| | зач. ед | – | – | – | – | – | – | – |

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.
Разделы дисциплины, изучаемые в 1, 2, 3, 4, 5, 6.семестрах (очная форма)

| № | Наименование разделов | Всего | Количество часов | | | |
|------------------|---|-----------|-------------------|-----------|----|------------------------------|
| | | | Аудиторная работа | | | Внеауди- торная работа |
| | | | ЛК | ПЗ | ЛР | СР |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 семестр | | | | | | |
| 1 | Вводное занятие. История развития лёгкой атлетики на Кубани в России и мире. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике . | 2 | | 2 | | |
| 2 | Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке. | 4 | | 4 | | |
| 3 | Упражнения для развития силы ловкости, быстроты и координации движений. | 10 | | 10 | | |
| 4 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. | 6 | | 6 | | |
| 5 | Обучение технике спортивной ходьбы. | 8 | | 8 | | |
| 6 | Обучение технике бега на короткие дистанции. | 12 | | 12 | | |
| 7 | Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег). | 12 | | 12 | | |
| | Итого по 1 семестру: | 54 | | 54 | | |
| 2 семестр | | | | | | |
| 1 | . Совершенствование техники спортивной ходьбы. | 12 | | 12 | | |

| | | | | | | |
|-----------------------------|--|-----------|--|-----------|--|--|
| 2 | Совершенствования техники бега на короткие дистанции. | 10 | | 10 | | |
| 3 | Обучение технике толкания ядра. | 10 | | 10 | | |
| 4 | Обучение технике метания гранаты. | 10 | | 10 | | |
| 5 | Совершенствование техники бега на средние дистанции (кроссовый бег). | 8 | | 8 | | |
| 6 | Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке. | 4 | | 4 | | |
| Итого по 2 семестру: | | 54 | | 54 | | |
| 3 семестр | | | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. | 2 | | 2 | | |
| 2 | Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке. | 4 | | 4 | | |
| 3 | Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения. | 6 | | 6 | | |
| 4 | Совершенствование техники толкания ядра. | 10 | | 10 | | |
| 5 | Обучение технике барьерного бега. | 12 | | 12 | | |
| 6 | Обучение технике прыжка в длину с разбега. | 12 | | 10 | | |
| 7 | Совершенствование техники метания гранаты. | 10 | | 10 | | |
| Итого по 3 семестру: | | 54 | | 54 | | |
| 4 семестр | | | | | | |
| 1 | Обучение технике метания копья. | 14 | | 14 | | |
| 2 | Обучение технике эстафетного бега. | 10 | | 10 | | |
| 3 | Закрепление техники барьерного бега. | 14 | | 14 | | |
| 4 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | 12 | | 12 | | |
| 5 | Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке. | 4 | | 4 | | |
| Итого по 4 семестру | | 54 | | 54 | | |
| 5 семестр | | | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы | 2 | | 2 | | |

| | | | | | | |
|------------------|---|------------|--|------------|--|--|
| | на год. Календарный план проведения соревнований. | | | | | |
| 2 | Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке. | 4 | | 4 | | |
| 3 | Обучение технике прыжка в высоту с разбега. | 12 | | 12 | | |
| 4 | Совершенствование техники эстафетного бега. | 10 | | 10 | | |
| 5 | Совершенствование техники метания копья. | 12 | | 12 | | |
| 6 | Совершенствование техники барьерного бега. | 14 | | 14 | | |
| | Итого по 5 семестру | 54 | | 54 | | |
| 6 семестр | | | | | | |
| 1 | Кроссовая подготовка. | 12 | | 12 | | |
| 2 | Совершенствование специальной физической, технической и тактической подготовки в беговых видах лёгкой атлетики. | 10 | | 10 | | |
| 3 | Совершенствование специальной физической, технической и тактической подготовки в легкоатлетических прыжках. | 12 | | 12 | | |
| 4 | Совершенствование специальной физической, технической и тактической подготовки в легкоатлетических метаниях. | 12 | | 12 | | |
| 5 | Подготовка спортсменов, к выступлению на соревнованиях по легкой атлетике. | 8 | | 8 | | |
| 6 | Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке. | 4 | | 4 | | |
| | Итого по 6 семестру | 58 | | 58 | | |
| | Итого по курсу | 328 | | 328 | | |

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа студента.

3. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

3.1 Основная литература:

1. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика : учебное пособие / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. - Новосибирск : НГТУ, 2010. - 59 с. - ISBN 978-5-7782-1448-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993>

2. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>.

3.2. Дополнительная литература:

1 Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608 - 609 - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

2 Кравчук, В.И. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие / В.И. Кравчук ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинская государственная академия культуры и искусств», Кафедра физической культуры. - Челябинск : ЧГАКИ, 2013. - 184 с. : ил. - Библиогр.: с. 139-142 - ISBN 978-5-94839-402-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142>

3 Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

4 Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>

3.3. Периодические издания:

1 Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/uchenye-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafta> .

2 Теория и практика физической культуры. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1357706> .

3 Адаптивная физическая культура. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1371600> .

4 Игра и дети. – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/19026/udb/1270> .

5 Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2551#journal_name .

6 Культура физическая и здоровье. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name .

7 Физическая культура, спорт – наука и практика. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name .

8 Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name; <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013> .

9 Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822> .

10 Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351> .

11 Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661>.

4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, необходимые для освоения дисциплины

1. ЭБС «**Университетская библиотека ONLINE**» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.

2. ЭБС издательства «**Лань**» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.

3. ЭБС «**Юрайт**» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.

4. ЭБС «**Znanium.com**» [учебные, научные, научно-популярные материалы различных издательств, журналы] : сайт. – URL: <http://znanium.com/>.

5. **Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания** [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.

6. **Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru»** : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

7. БД компании «Ист Вью»: Журналы России по вопросам педагогики и образования. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/1270>

8. **КиберЛенинка** : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.

9. **Энциклопедиум** [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

10. **Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов.** – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

11. Справочно-правовая система «**Консультант Плюс**» : сайт. – URL: <http://www.consultant.ru> (доступ в локальной сети филиала).

12. **Федеральный центр образовательного законодательства** : сайт. – URL: <http://www.lexed.ru>.

13. **Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования.** – URL: <http://www.fgosvo.ru>.

14. **Единое окно доступа к образовательным ресурсам** : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования [дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное] : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.

15. БД компании «Ист Вью»: Журналы России по вопросам педагогики и образования. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/1270>

16. **Федеральный научный центр физической культуры и спорта.** – URL: http://vniifk.ru/about_vniifk.php

17. Физическая культура и спорт // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>
18. ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : официальный сайт. – URL: <https://user.gto.ru/>
19. Scopus : международная реферативная и справочная база данных цитирования рецензируемой литературы [научные журналы, книги, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации = на англ. яз.) : сайт. – URL: <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.
20. Научная педагогическая электронная библиотека [сетевая информационно-поисковая система Российской академии образования, многофункциональный полнотекстовый ресурс свободного доступа]. – URL: <http://elib.gnpbu.ru/>.