

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 (способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности). В соответствии 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).

Знания, умения и навыки, полученные в процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», необходимы для прохождения 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 – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

| № п.п. | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части) | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны | | |
|--------|--------------------|--|--|--|---|
| | | | знать | уметь | владеть |
| 1 | ОК–8 | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | – 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 на год. Календарный план проведения соревнований. | 2 | | 2 | | |

| | | | | | | |
|----------------------------|---|------------|--|------------|--|--|
| 2 | Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке. | 4 | | 4 | | |
| 3 | Обучение технике прыжка в высоту с разбега. | 12 | | 12 | | |
| 4 | Совершенствование технике 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. Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

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

4.1 Основная литература:

1 Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 493 с. – (Серия : Ба-

калавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-00329-1. – Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB.

2 Бегай! Прыгай! Метай!: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике : учебно-методическое пособие / под общ. ред. В.В. Балахничева, В.Б. Зеличенко ; Пер. с англ. яз. А. Гнетова. – Москва : Человек, 2013. – 216 с. : ил. – ISBN 978-5-904885-96-0 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461402>.

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

4.2. Дополнительная литература:

1 Григорьев, А.Ю. Формирование двигательной компетенции студентов в процессе физического воспитания в вузе / А.Ю. Григорьев, В.В. Пономарев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет». – Красноярск : СибГТУ, 2011. – 160 с. табл. – Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428860>.

2 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>.

3 Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 258 с. – (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). – ISBN 978-5-534-05787-4. – Режим доступа : URL: www.biblio-online.ru/book/FA58172F-D2E8-4D01-B784-F0B0F6EE661B .

4 Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; под общ. ред. В.В. Балахничева ; авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков и др. – Москва : Человек, 2012. – Т. 1. А – Н. – 707 с. : ил. – ISBN 978-5-904885-80-9 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461469>.

5 Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; под общ. ред. В.В. Балахничева ; авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков и др. – Москва : Человек, 2013. – Т. 2. О – Я. – 833 с. : ил. – ISBN 978-5-904885-81-6 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461472>.

6 Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов ; Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. – 2-е изд., стер. – Москва : Человек, 2012. – 225 с. : схем., ил. – (Библиотека легкоатлета). – ISBN 978-5-904885-47-2 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461395>.

4.3. 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

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>.

5. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых 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; журналы] : 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 Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.

5 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>.

6 Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.

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

8 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>.

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

6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

6.1 Перечень необходимого программного обеспечения.

1. Офисный пакет приложений «Apache OpenOffice»
2. Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»
3. Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
4. Программа просмотра интернет контента (браузер) « Google Chrome »

6.2 Перечень информационных справочных систем:

1. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
2. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
3. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

Автор-составитель Полянский А.В., канд.пед.наук, доцент кафедры ППП и ФК филиала в г. Славянске-на-Кубани.