

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)

### 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–9 (способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.). 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 (легкая атлетика)» относится к вариативной части основной образовательной программы.

Для освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Анатомия и возрастная физиология», «Психология человека», «Безопасность жизнедеятельности». Знания, умения и навыки, полученные в процессе освоения данной дисциплины, необходимы для прохождения практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общекультурной компетенции ОК–9 – способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ОК–9	способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– основные методы физического воспитания и самовоспитания и требования к их применению;</li> <li>- основы медицинских знаний и здорового образа жизни;</li> <li>- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы физического воспитания и самовоспитания в образовательном процессе,</li> <li>- выбирать эффективные методы и технологии для поддержания и укрепления здоровья;</li> <li>- реализовать методы и средства физической культуры для самосовершенствования и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;</li> <li>- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;</li> <li>- применять методы физического воспитания и самовоспитания в образовательном процессе.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками и приемами организации воспитательной работы в области физического воспитания;</li> <li>-современными методами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;</li> <li>- навыками подготовки и проведения спортивно-массовых мероприятий организовывать судейство;</li> <li>- различными методами и способами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;</li> <li>- навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul>

## 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	
<b>Контактная работа, в том числе:</b>								
Аудиторные (всего):								
Занятия лекционного типа								
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)								
Лабораторные занятия								
<b>Иная контактная работа:</b>								
Контроль самостоятельной работы (КСР)								
Промежуточная аттестация (ИКР)								
<b>Самостоятельная работа, в том числе</b>								
Курсовая работа								
Проработка учебного материала								
Выполнение индивидуальных заданий								
Подготовка к текущему контролю								
<b>Контроль:</b>								
Подготовка к экзамену								
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>час.</b>	328	54	54	54	54	54	58
	<b>в том числе контактная работа</b>	328	54	54	54	54	54	58
	<b>зач. ед</b>	–	–	–	–	–	–	–

### 2.2 Структура дисциплины

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

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	СР
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 семестр</b>						

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		
	<b>Итого по 1 семестру:</b>	<b>54</b>		<b>54</b>		
<b>2 семестр</b>						
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		
	<b>Итого по 2 семестру:</b>	<b>54</b>		<b>54</b>		
<b>3 семестр</b>						
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		
	<b>Итого по 3 семестру:</b>	<b>54</b>		<b>54</b>		
<b>4 семестр</b>						
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		
	<b>Итого по 4 семестру</b>	<b>54</b>		<b>54</b>		
<b>5 семестр</b>						
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		
	<b>Итого по 5 семестру</b>	<b>54</b>		<b>54</b>		
<b>6 семестр</b>						
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		
	<b>Итого по 6 семестру</b>	<b>58</b>		<b>58</b>		
	<b>Итого по курсу</b>	<b>328</b>		<b>328</b>		

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:

7. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 493 с. – (Серия : Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-00329-1. – Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB](http://www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB).

1 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>.

2 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](http://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 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](https://e.lanbook.com/journal/2551#journal_name).

6 Культура физическая и здоровье. – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2337#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name).

7 Физическая культура, спорт – наука и практика. – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2290#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name).

8 Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2694#journal\\_name](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](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 КубГУ филиала в г. Славянске-на-Кубани.