

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет *Кафедра физвоспитания*
Кафедра *Физической культуры и здоровьесберегающих технологий*

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

дисциплина *Б1.О.27.05 Оздоровительная легкая атлетика*

обязательная часть

Направление

*49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)*

код

наименование направления

Программа

Физическая реабилитация

Форма обучения

Заочная

Для поступивших на обучение в
2020 г.

Стерлитамак 2022

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
ПК-3. Способен осуществлять контроль и регуляцию физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями с учетом специфики заболевания	ПК-3.1	Обучающийся должен:
	ПК-3.2	Обучающийся должен:
	ПК-3.3	Обучающийся должен:
ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.1	Обучающийся должен:
	ОПК-1.2	Обучающийся должен:
	ОПК-1.3	Обучающийся должен:

2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Цели изучения дисциплины:

Дисциплина «Оздоровительная легкая атлетика» относится к базовой части

Цель изучения дисциплины - сформировать у студентов навыки применения спортивных и оздоровительных технологий для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе дальнейшей профессиональной деятельности;

Дисциплина изучается на 4 курсе в 7, 8 семестрах

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 72 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	

лекций	4
практических (семинарских)	8
другие формы контактной работы (ФКР)	0,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	3,8
зачет	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	56

Формы контроля	Семестры
зачет	8

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ п/п	Наименование раздела / темы дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
		Контактная работа с преподавателем			СР
		Лек	Пр/Сем	Лаб	
2.1	Медицинское сопровождение и самоконтроль при индивидуальных тренировках	0	2	0	14
1	Оздоровительная легкая атлетика	4	4	0	30
1.1	Оздоровительная ходьба	2	2	0	20
1.2	Оздоровительный бег.	2	2	0	10
2.2	Методы тренировки в оздоровительном беге	0	2	0	12
2	Методы тренировки в оздоровительной ходьбе.	0	4	0	26
	Итого	4	8	0	56

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
2.1	Медицинское сопровождение и самоконтроль при индивидуальных тренировках	Медицинское сопровождение и самоконтроль при индивидуальных тренировках. Материально-техническое обеспечение занятий. Техника безопасности
1	Оздоровительная легкая атлетика	
1.1	Оздоровительная ходьба	Характеристика ходьбы. Техника оздоровительной ходьбы. Скандинавская ходьба. Энергетическая ходьба. Спортивная ходьба. Ходьба для похудения. Дыхание в ходьбе.
1.2	Оздоровительный бег.	Характеристика бега. Техника оздоровительного бега. Бег в естественных условиях (Кроссовый бег).

		Техника кроссового бега. Дыхание в беге.
2.2	Методы тренировки в оздоровительном беге	Методы тренировки в оздоровительной ходьбе. Методы тренировки в оздоровительном беге. «Попутная» тренировка. Авторские программы оздоровительного бега.
2	Методы тренировки в оздоровительной ходьбе.	

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1	Оздоровительная легкая атлетика	
1.1	Оздоровительная ходьба	Характеристика ходьбы. Техника оздоровительной ходьбы. Скандинавская ходьба. Энергетическая ходьба. Спортивная ходьба. Ходьба для похудения. Дыхание в ходьбе.
1.2	Оздоровительный бег.	Характеристика бега. Техника оздоровительного бега. Бег в естественных условиях (Кроссовый бег). Техника кроссового бега. Дыхание в беге.