

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

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

Рабочая программа 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.

Разработчик (составитель)
нет, старший преподаватель

Шейко Г. А.

ученая степень, должность, ФИО

Стерлитамак 2022

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	3
2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	3
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	3
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	4
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	4
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)	4
5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	5
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	6
6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	6
6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	7

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)				СР
		Контактная работа с преподавателем				
		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.

5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Оздоровительная легкая атлетика» включает в себя написание и оформление презентаций, статей, докладов.

Перечень тем для самостоятельной работы обучающихся :

1. Характеристика ходьбы. Техника оздоровительной ходьбы. Скандинавская ходьба. Энергетическая ходьба. Спортивная ходьба. Ходьба для похудения. Дыхание в ходьбе.
2. Характеристика бега. Техника оздоровительного бега. Бег в естественных условиях (Кроссовый бег). Техника кроссового бега. Дыхание в беге.
3. Методы тренировки в оздоровительной ходьбе. Методы тренировки в оздоровительном беге. «Попутная» тренировка. Авторские программы оздоровительного бега.
4. Медицинское сопровождение и самоконтроль при индивидуальных тренировках. Материально-техническое обеспечение занятий. Техника безопасности

Список литературы для самостоятельной работы:

1. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 205 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-05786-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438886> (дата обращения: 23.06.2021).
2. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 258 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438887> (дата обращения: 23.06.2021).
3. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438860> (дата обращения: 23.06.2021).

4. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438782> (дата обращения: 23.06.2021).

5. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) / Е. П. Врублевский. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Спорт, 2016. — 241 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995> (дата обращения: 23.06.2021).

6. Методика обучения основам легкоатлетических видов в системе физического воспитания : учеб.-метод. пособие для студ. пед. спец. / авт.-сост. Э.Р.Салеев, В.М.Крылов, М.С.Кашафутдинов. - Стерлитамак : Изд-во СФ БашГУ, 2014. - 74с

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная учебная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 205 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-05786-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438886> (дата обращения: 23.06.2021).
3. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438860> (дата обращения: 23.06.2021).
2. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 258 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438887> (дата обращения: 23.06.2021).

Дополнительная учебная литература:

1. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438782> (дата обращения: 23.06.2021).
2. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) / Е. П. Врублевский. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Спорт, 2016. — 241 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995> (дата обращения: 23.06.2021).

3. 3.Методика обучения основам легкоатлетических видов в системе физического воспитания : учеб.-метод. пособие для студ. пед. спец. / авт.-сост. Э.Р.Салеев, В.М.Крылов, М.С.Кашафутдинов. - Стерлитамак : Изд-во СФ БашГУ, 2014. - 74с

6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование документа с указанием реквизитов
-------	---