

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 30.10.2023 14:49:55
Уникальный программный ключ:
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad36

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

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
2023 г.

Разработчик (составитель)
канд.биол.наук, доцент
Салеев Э. Р.
ученая степень, должность, ФИО

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
6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства	7
7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	8

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)
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:
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:

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	
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	Методы тренировки в оздоровительной ходьбе.	0	4	0	26
2.1	Медицинское сопровождение и самоконтроль при индивидуальных тренировках	0	2	0	14
2.2	Методы тренировки в оздоровительном беге	0	2	0	12
	Итого	4	8	0	56

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс практических/семинарских 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.
2	Методы тренировки в оздоровительной ходьбе.	
2.1	Медицинское сопровождение и самоконтроль при	Медицинское сопровождение и самоконтроль при индивидуальных тренировках. Материально-

	индивидуальных тренировках	техническое обеспечение занятий. Техника безопасности
2.2	Методы тренировки в оздоровительном беге	Методы тренировки в оздоровительной ходьбе. Методы тренировки в оздоровительном беге. «Попутная» тренировка. Авторские программы оздоровительного бега.

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: 11.05.2023).
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: 11.05.2023).
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: 11.05.2023).

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: 11.05.2023).

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: 11.05.2023).

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. 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: 11.05.2023).
2. 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: 11.05.2023).
3. 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: 11.05.2023).

Дополнительная учебная литература:

1. 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: 11.05.2023).
2. 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: 11.05.2023).

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
1	Договор на доступ к ЭБС ZNANIUM.COM между БашГУ в лице директора СФ БашГУ и ООО «Знаниум» № 3/22-эбс от 05.07.2022
2	Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между БашГУ в лице директора СФ БашГУ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/22-эбс от 04.03.2022
3	Договор на доступ к ЭБС «Университетская библиотека онлайн» между БашГУ и «Нексмедиа» № 223-950 от 05.09.2022
4	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-948 от 05.09.2022
5	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-949 от 05.09.2022
6	Соглашение о сотрудничестве между БашГУ и издательством «Лань» № 5 от 05.09.2022
7	ЭБС «ЭБ БашГУ», бессрочный договор между БашГУ и ООО «Открытые библиотечные системы» № 095 от 01.09.2014 г.
8	Договор на БД диссертаций между БашГУ и РГБ № 223-796 от 27.07.2022
9	Договор о подключении к НЭБ и о предоставлении доступа к объектам НЭБ между БашГУ в лице директора СФ БашГУ с ФГБУ «РГБ» № 101/НЭБ/1438-П от 11.06.2019
10	Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между УУНиТ в лице директора СФ УУНиТ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/23-эбс от 03.03.2023

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»)

№ п/п	Адрес (URL)	Описание страницы
1	www.rusathletics.com/fed/	Сайт Всероссийской федерации легкой атлетики. Раздел "Документы". Посмотреть правила соревнований по легкой атлетике на 2016 – 2017 годы

6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

Наименование программного обеспечения	
Windows 7	Неограничена 3 года/ Microsoft Imagine. Подписка №8001361124 от 04.10.2017г.
Office Standart 2007 Russian OpenLicensePack NoLevel Acdmc 137 / ЗАО «СофтЛайн Трейд».	Государственный контракт от 18.03.2008
Office Standart 2010 RUS OLP NL Acdmc 200 /	Лицензионный договор №04297 от 9.04.2012
Windows XP	Лицензионное соглашение MSDN. Государственный контракт №9 от 18.03.2008 г. ЗАО «СофтЛайн»
Windows 10	Неограничена 3 года/ MicrosoftImagine.Подписка №8001361124 от

04.10.2017г.

Office Standart 2007 Russian OpenLicensePack NoLevel Acdmc 200 / ООО «Общество информационных технологий». Государственный контракт №13 от 06.05.2009

7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Тип учебной аудитории	Оснащенность учебной аудитории
Читальный зал: помещение для самостоятельной работы	учебная мебель, учебно-наглядные пособия, компьютеры
Заводская, 6, ауд. № 6, 12, 13 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, учебная аудитория текущего контроля и промежуточной аттестации, учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций	учебная мебель, доска, проектор, экран для проектора, учебно-наглядные пособия, массажный стол
спортивный зал	Учебно-практическое оборудование: мячи баскетбольные; мячи волейбольные; лыжи в комплекте; щиты баскетбольные с кольцами; стойки волейбольные с сеткой; гимнастические стенки; турники