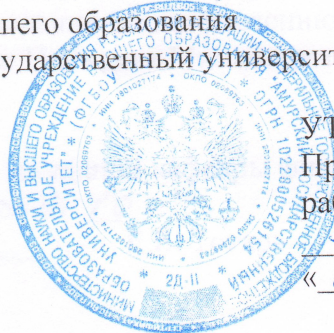


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Амурский государственный университет»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и научной  
работе

 А.В. Лейфа

« 03 » июля 2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА


Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
Легкая атлетика

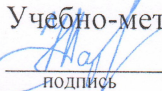
Направление подготовки: 41.03.01 Зарубежное регионоведение  
Направленность (профиль) образовательной программы: Азиатские исследования  
Квалификация выпускника: бакалавр  
Год набора: 2020  
Форма обучения: очная  
Курс 1-3 Семестр 2, 3, 4, 5, 6  
Зачет 2, 3, 4, 5, 6 семестры  
Общая трудоемкость дисциплины 328 (акад. час.)

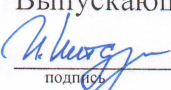
Составители: Токарь Е.В., к.п.н., доцент  
Факультет социальных наук  
Кафедра физической культуры

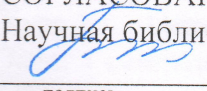
2020 г.

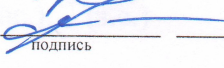
Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 41.03.01 Зарубежное регионоведение утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 15.06.2017 г. № 553

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры  
«01» 06 20 20 г., протокол № 10  
Заведующая кафедрой  Е.В. Токарь

СОГЛАСОВАНО  
Учебно-методическое управление  
 Н.А. Чалкина  
подпись  
«02» 06 20 20 г.

СОГЛАСОВАНО  
Выпускающая кафедра  
 И.Б. Клейден  
подпись И.О.Ф.  
«02» 06 20 20 г.

СОГЛАСОВАНО  
Научная библиотека  
 О.В. Петрович  
подпись  
«01» 06 20 20 г.

СОГЛАСОВАНО  
Центр информационных и образовательных технологий  
 \_\_\_\_\_  
подпись И.О.Ф.  
«02» 06 20 20 г.

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель дисциплины:** 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.

### **Задачи дисциплины:**

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Основная образовательная программа высшего образования по направлению подготовки 41.03.01 Зарубежное регионоведение (программа бакалавриата) предусматривает изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Легкая атлетика», реализуемой в рамках блока 1, в части, формируемой участниками образовательных отношений.

Для успешного освоения данной дисциплины необходимы базовые знания курса «Физическая культура» в объеме средней общеобразовательной школы и «Физическая культура и спорт» в объеме 72 академических часа.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

### 3.1. Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 <sub>УК-7</sub> Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни ИД-2 <sub>УК-7</sub> Уметь: отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; применять комплексы избранных физических упражнений в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности ИД-3 <sub>УК-7</sub> Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### 4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов.

№ п / п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды контактной работы и трудоемкость (в акаде- мических часах)		Самостоя- тельная ра- бота (в ака- демических часах)	Формы текущего кон- троля успеваемости
			ПЗ	КТО		
1	Бег на ко- роткие ди- станции	2	34	0,2	33,8	Контрольные нормативы по бегу на короткие ди- станции*
2	Бег на сред- ние и длин- ные дистан- ции	3	34	0,2	33,8	Контрольные нормативы по бегу на средние и длинные дистанции*
3	Кроссовый бег	4	34	0,2	33,8	Контрольные нормативы по кроссовому бегу *
4	Прыжки в длину	5	34	0,2	33,8	Контрольные нормативы по прыжкам в длину*
5	Метания	6	28	0,2	27,8	Контрольные нормативы по метаниям*
6	Зачет			1,0		
	ИТОГО		164	1,0	163	

ПЗ – практическое занятие, КТО – контроль теоретического обучения

\*Студенты с ограниченными возможностями здоровья выполняют контрольные норма-  
тивы, доступные им по состоянию здоровья.

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» включает практические занятия по различным видам легкой атлетики (бег, прыжки, метания), содействующие приобретению опыта творческой практической деятельности в избранном виде спорта, в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию ка-  
честв и свойств личности.

Практические занятия по легкой атлетике

№ п/п	Наименование темы	Содержание занятий
1	2	3
1	Бег на короткие дистанции	Техника бега на короткие дистанции. Старт, старто- вый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Тре- нировочный процесс. Бег на 30, 60, 100, 200, 400 м. Эстафетный бег. Челночный бег. Упражнения для улучшения результатов.

1	2	3
2	Бег на средние и длинные дистанции	Техника бега на средние и длинные дистанции. Старт, стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Тренировочный процесс. Бег на 800, 1500, 2000, 3000 м. Упражнения для улучшения результатов.
3	Кроссовый бег	Виды кроссового бега. Техника кроссового бега. Упражнения для улучшения результатов.
4	Прыжки в длину	Виды прыжков в длину. Техника прыжков в длину. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег и подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление. Упражнения для улучшения результатов.
5	Метания	Виды метаний. Техника метаний. Метание мяча, гранаты. Упражнения для улучшения результатов.

Студенты специального медицинского отделения выполняют упражнения доступные по состоянию здоровья, с учетом противопоказаний.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья установлен особый порядок освоения данной дисциплины, который основан на соблюдении принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. Реализация дисциплины для лиц с ОВЗ осуществляется в рамках учебного процесса в специальных медицинских группах или группах лечебной физкультуры. Для отдельных обучающихся, в зависимости от степени ограниченности здоровья, разрабатывается индивидуальный учебный план с индивидуальным графиком посещения занятий.

В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей, в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для лиц с ОВЗ организованы в следующих видах: теоретические занятия по тематике физической культуры и здоровьесбережению; занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта (шахматы, шашки); подвижные занятия адаптивной физической культурой, а также избранным видом спорта, доступным по состоянию здоровья, с учетом противопоказаний, в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах и на открытом воздухе.

## 6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	№ раздела (темы) дисциплины	Форма (вид) самостоятельной работы	Трудоёмкость в акад. часах
1	2	3	4
1	Бег на короткие дистанции	Самостоятельное изучение теоретического материала и выполнение упражнений по данной теме. Контроль – написание реферата и выполнение нормативов.	33,8
2	Бег на средние и длинные дистанции	Самостоятельное изучение теоретического материала и выполнение упражнений по данной теме. Контроль – написание реферата и выполнение нормативов.	33,8
3	Кроссовый бег	Самостоятельное изучение теоретического материала и выполнение упражнений по данной теме. Контроль – написание реферата и выполнение нормативов.	33,8

1	2	3	4
4	Прыжки в длину	Самостоятельное изучение теоретического материала и выполнение упражнений по данной теме. Контроль – написание реферата и выполнение нормативов.	33,8
5	Метания	Самостоятельное изучение теоретического материала и выполнение упражнений по данной теме. Контроль – написание реферата и выполнение нормативов.	27,8
	<b>ИТОГО</b>		163

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В учебном процессе по данной дисциплине используются традиционные методы проведения занятий, а также методы диалогового общения; соревнований, метод дискуссий с целью закрепления теоретического материала и формирования у обучающихся знаний, а также практических умений и навыков. В процессе занятий осуществляется работа с наглядными пособиями, видео- и аудиоматериалами, компьютерными программами, презентациями по теме занятия, студент может быть в роли преподавателя. Это дает возможность студентам работать индивидуально, в парах или небольшими группами, и позволяет преподавателю понять, насколько хорошо и быстро студенты усваивают предлагаемый им учебный материал.

## 8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций, а также методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков отражены в фонде оценочных средств по данной дисциплине.

Студенты всех учебных отделений, выполнившие требования учебной программы, сдают зачет. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

### Практический раздел.

Студенты основного медицинского отделения выполняют тесты по легкой атлетике. Усвоение материала раздела определяется по уровню подготовленности на оценку не ниже "удовлетворительно". Выполнению норм комплекса ГТО (легкоатлетические виды) – не ниже уровня на бронзовый знак.

*Примечание:* в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры, студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет. Данное положение может быть использовано только при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в уровне подготовленности в зачетных упражнениях.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья.

Студенты специального медицинского отделения, лица с ограниченными возможностями здоровья выполняют измерение показателей физического развития и функционального состояния (рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, сила кисти, АД, ЧСС в покое и после выполнения нагрузки, функциональные пробы) и двигательные тесты по общей физической подготовке и легкой атлетике, с учетом противопоказаний, фиксируя

результаты измерений в «Дневнике самоконтроля». По окончании семестра анализируют динамику своего физического развития, результаты выполнения функциональных проб и тестов.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и реферата.

Темы рефератов, контрольные нормативы по видам легкой атлетики для оценки общей физической, специальной физической и технической подготовленности, тесты комплекса ГТО представлены в фонде оценочных средств.

## 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>

2. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.В. Караван [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 85 с. — 978-5-9227-0574-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49959.html>

3. Токарь, Е. В. Занятия по легкой атлетике в вузе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / АмГУ, ФСН ; сост.: Е. В. Токарь, А. М. Корчевский. - Благовещенск : Изд-во Амур. гос. ун-та, 2017. - 96 с. (ЭБ АмГУ)  
[http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU\\_Edition/7479.pdf](http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/7479.pdf)

4. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — 978-5-4497-0065-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/84086.html>

5. Физкультура и здоровье студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов специальных медицинских групп / . — Электрон. текстовые данные. — Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012. — 65 с. — 978-5-88247-528-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/17686.html>

6. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : сб. учеб.-метод. материалов для всех спец. и направлений подготовки / АмГУ, ФСН ; сост. Е. В. Токарь. - Благовещенск: Изд-во Амур. гос. ун-та, 2017. - 218 с. - Б. ц.  
[http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU\\_Edition/9482.pdf](http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/9482.pdf)

7. Токарь Е.В. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: легкая атлетика [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. В. Токарь ; АмГУ, ФСН. - Благовещенск : Изд-во Амур. гос. ун-та, 2020. - 103 с. (ЭБ АмГУ) - Б. ц. — Режим доступа: [http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU\\_Edition/11518.pdf](http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/11518.pdf)

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№	Наименование ресурса	Краткая характеристика
1	2	3
1	Электронно-библиотечная система IPRbooks <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>	Электронно-библиотечная система IPRbooks – научно-образовательный ресурс для решения задач обучения в России и за рубежом. Уникальная платформа ЭБС IPRbooks объединяет новейшие информационные технологии и учебную лицензионную литературу. Контент ЭБС IPRbooks отвечает требованиям стандартов высшей школы, СПО, дополнительного и дистанционного образования. ЭБС IPRbooks в полном объеме соответствует требованиям законодательства РФ в сфере образования

1	2	3
2	Электронная библиотечная система «Юрайт» <a href="https://www.biblio-online.ru/">https://www.biblio-online.ru/</a>	Фонд электронной библиотеки составляет более 4000 наименований и постоянно пополняется новинками, в большинстве своем это учебники и учебные пособия для всех уровней профессионального образования от ведущих научных школ с соблюдением требований новых ФГОСов
3	Операционная система MS Windows 7 Pro	DreamSpark Premium Electronic Software Delivery (3 years) Renewal по договору - Сублицензионный договор № Tr000074357/КНВ 17 от 01 марта 2016 года

в) профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№	Наименование	Описание
1	Консультант Плюс: кодексы, законы, указы, постановления Правительства РФ <a href="https://www.consultant.ru/">https://www.consultant.ru/</a>	База данных законодательства РФ
2	Научная электронная библиотека e-LIBRARY.RU <a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>	Российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования
3	Спортивная Россия <a href="http://old.infosport.ru/xml/t/default.xml">http://old.infosport.ru/xml/t/default.xml</a>	Национальная информационная сеть
4	Google Scholar <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>	Поисковая система по полным текстам научных публикаций всех форматов и дисциплин

## 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Специализированная мебель и средства обучения: стенки гимнастические; скамейки гимнастические; коврики гимнастические; маты гимнастические; мячи набивные (1 кг, 2кг, 3 кг); мячи малые (теннисные); скакалки гимнастические; мячи малые (мягкие); палки гимнастические; обручи гимнастические; сетки для переноса малых мячей, барьеры л/а тренировочные; флажки разметочные на опоре; лента финишная; дорожка разметочная для прыжков в длину с места; рулетка измерительная (10м; 50м).

Измерительные приборы: пульсометр; шагомер электронный; комплект динамометров ручных; динамометр становой; ступенька универсальная (для степ-теста); тонометр автоматический; весы; ростомер.

Средства доврачебной помощи: аптечка медицинская.

Технические средства обучения: магнитофон.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в помещениях, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.