

3. Земцов С.П. Роботы и потенциальная технологическая безработица в регионах России: опыт изучения и предварительные оценки // Вопросы экономики. 2018. № 7. – С. 142-157.

4. Комаров А.В., Борисова Е.С., Кузбенова Э.Р. Прогнозирование экономического развития России до 2025 года в условиях становления цифровой экономики. // Экономика и предпринимательство. 2018. № 3 (92). С. 88-97.

5. Российский рынок труда: тенденции, институты, структурные изменения. Доклад Центра трудовых исследований (ЦеТИ) и Лаборатории исследований рынка труда (ЛИРТ) НИУ ВШЭ - Центр стратегических разработок. 2017. [Электронный доступ]: [www.csr.ru/wp-content/uploads/2017/03/Doklad\\_trud.pdf](http://www.csr.ru/wp-content/uploads/2017/03/Doklad_trud.pdf) 2017.

6. Скруг В.С. Цифровая экономика и логистика / В. С. Скруг // Вестник БГТУ им. В. Г. Шухова. 2018. №5. С. 138-143.

**Куликова И.В., Куликов И.А.**

*Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, г. Белгород*

**ЗАНЯТИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ – ВАЖНАЯ  
СОСТАВЛЯЮЩАЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И  
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ  
(НА ПРИМЕРЕ БГТУ ИМ. В.Г. ШУХОВА)**

Главной задачей современной школы высшего образования является не только воспитание всесторонне развитого и конкурентно способного на рынке труда специалиста, но и здорового человека. А, как известно, только человек, обладающий хорошим физическим и психическим здоровьем, сможет быть специалистом высокой квалификации, способным к сложной и напряженной профессиональной деятельности.

Физическая культура и спорт в нашем вузе рассматривается не только как путь к здоровью нации, как социальное явление, но и как важная составляющая в подготовке современного квалифицированного специалиста, востребованного на рынке труда. Ведь только здоровый специалист сможет в полной мере реализовать весь тот потенциал, все знания, которые дал ему университет в будущей самостоятельной деятельности [2].

Решение этой важной задачи ложится на кафедры физического воспитания и спорта или физической культуры в высших учебных заведениях. Инструментом решения этой задачи являются учебные занятия по дисциплинам физической культуры и спорта, которые считаются обязательными для освоения студентами образовательной программы. Благодаря этим занятиям молодежь укрепляет свое здоровье, приобретает гармоничное физическое развитие, воспитывает

моральные и психические качества личности, необходимые будущему специалисту в профессиональной деятельности.

Реализация учебного процесса в рамках ФГОС 3++ основывается на компетентностном подходе к изучению всех дисциплин образовательной программы. Компетенции – комплексные характеристики готовности выпускника применять полученные знания, умения и личностные качества в стандартных и изменяющихся ситуациях профессиональной деятельности [1].

Преподаваемые дисциплины по физической культуре и спорту являются частью освоения студентами универсальных компетенций и относятся к следующей категории: самоорганизация и саморазвитие (в том числе и здоровье сбережение). Наименование универсальной компетенции выпускника в изучении дисциплин по физической культуре и спорту звучит следующим образом: УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Формулировка данной компетенции во многом определяет направленность работы преподавателей по дисциплинам физической культуры и спорта в вузах. В содержании дисциплин по физической культуре и спорту преподаваемых студентам 1-3-их курсов БГТУ им. В.Г. Шухова входят такие разделы как спортивные игры (волейбол и баскетбол), плавание, общая физическая подготовка. Но большая часть часов практических занятий в течение учебного года отводится на занятия легкой атлетикой. Авторы считают, что именно занятия легкой атлетикой позволяют добиться освоения студентами выше указанной компетенции в большей степени.

Легкая атлетика – один из наиболее массовых и доступных видов спорта. Она основывается на естественных для каждого человека движениях – ходьбе, беге и прыжках. Это один из видов спорта, объединяющий в себя большое количество разных упражнений, направленных на всесторонне развитие физических качеств человека, таких как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость, координация [4].

Бег является основным видом легкой атлетики и в зависимости от его характера по-разному влияет на организм:

- быстрый бег (спринтерский) на короткие дистанции способствует совершенствованию скорости и скоростно-силовых качеств;

- бег на средние и длинные дистанции развивает преимущественно выносливость организма;

- барьерный бег развивает скорость, координацию движений, гибкость;

- медленный бег (бег трусцой) в большей степени имеет оздоровительное значение.

Прыжки различаются по своей направленности на прыжки в высоту и в длину. Они могут выполняться с места и с разбега. Прыжки способствуют развитию скоростно-силовых качеств, а также воспитывают быстроту, ловкость, смелость, умение ориентироваться в пространстве.

В легкой атлетике еще существует такой вид как метание – это упражнения скоростно-силового характера, целью которых является перемещение снарядов в пространстве на возможно большее расстояние. Метание характеризуется мощными, кратковременными (взрывными) усилиями. Занятия метаниями развивают силу, быстроту, ловкость, координацию движений [3].

Учебный материал раздела легкая атлетика, отраженный в рабочих программах дисциплин по физической культуре и спорту, направлен на:

- повышение уровня функциональных и двигательных способностей организма;
- формирование необходимых качеств и свойств личности;
- овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности;
- приобретение личного опыта, направленного на использование средств легкой атлетики для формирования физической культуры личности, развития физических качеств и психических способностей.

Содержание практических занятий по легкой атлетике:

1. Бег на короткие дистанции. Бег на дистанции 30 и 100 метров. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60 м): бег с ускорением с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени; бег прыжковыми шагами. Бег с изменением скорости. Бег на дистанцию 200 и 400 метров. Знакомство с особенностями бега по повороту. Низкий старт в поворот. Бег по виражу. Стартовые ускорения. Бег с различной интенсивностью на отрезках от 150 до 250 метров.

2. Бег на средние дистанции. Бег на 800, 1000, 1500, 2000, 3000 метров без учета времени. Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции в среднем темпе по прямой, по виражу, финиширование. Техника постановки стопы при беге. Ускорения по прямой и виражу. Кроссовая подготовка. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног; упражнения для развития силы, быстроты, выносливости. Упражнения на дыхание и расслабление.

3. Прыжок в длину с места. Обучение технике прыжка. Напрыгивание на планку. Отталкивание. Полет. Приземление. Серийные прыжки. Прыжки с места в яму с песком. Прыжки в яму

через препятствие с места. Прыжки в яму с тумбы. Выполнение прыжка с места на результат.

4. Подвижные игры на развитие двигательной реакции с элементами бега, прыжков и метания. Игры малой, средней и большой подвижности с элементами легкой атлетики.

5. Контрольные нормативы. Выполнение тестов общей физической подготовленности для мониторинга уровня физической подготовленности студентов:

№	Норматив / оценка	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Бег 30 метров (сек.)					
	юноши	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7
	девушки	4.9	5.0	5.1	5.2	5.3
2.	Бег 100 метров (сек.)					
	юноши	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
	девушки	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
3.	Бег 3000 метров (мин., сек.) юноши	12.00	12.35	13.10	13.50	14.31
4.	Бег 2000 метров (мин., сек.) девушки	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
5.	Прыжок в длину с места (см.)					
	юноши	250	240	230	220	215
	девушки	190	180	170	160	150
6.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) юноши	15	12	9	7	5
7.	Поднимание (сед) и опускание туловища, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) девушки	60	50	40	30	20
8.	Из виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины (кол-во раз) юноши	10	8	6	4	2
9.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от гимнастической скамейки (кол-во раз) девушки	15	12	10	8	6

На практических занятиях по легкой атлетики в учебном процессе используются разнообразные упражнения с высокой эффективностью и доступны широкие возможности для регулирования физической нагрузки. А основными задачами преподавания данного раздела ставятся:

- укрепление здоровья молодежи и содействие их физическому развитию и подготовленности;
- обучение новым видам движений и повышение двигательного опыта у студентов;
- развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координационных способностей) и психических способностей (ощущения, восприятия, внимания, памяти на движение и др.);
- воспитание волевых и нравственных качеств.

Общепризнано, что регулярные занятия легкой атлетикой повышают функциональные возможности организма, его работоспособность, оказывают положительное влияние на опорно-двигательный аппарат и кардио-респираторную систему, улучшают обмен веществ, способствуют развитию мышечной и укреплению нервной систем. Большее время занятия легкой атлетикой проводится на стадионе, а значит на свежем воздухе, что увеличивает оздоровительное влияние этих занятий на организм. Воспитательное значение, заключается в том, что легкая атлетика индивидуальный вид спорта, который формирует характер человека, закаляет его волю, приучает не бояться трудностей и справляться с ними самостоятельно.

Исходя из выше изложенного, можно с уверенностью сказать, что занятия легкой атлетикой имеют важное значение в формировании растущего организма, физическом воспитании молодежи. Использование легкой атлетики в учебном процессе по дисциплинам физической культуры и спорта должно быть в каждом вузе, так как способствует решению задачи гармоничного, разностороннего физического и психического развития человека.

### *Литература:*

1. Бершадская М.Д. Универсальные компетенции: индикаторы, опыт разработки и оценивания. // Научно-методическая конференция ассоциации классических университетов. 23 мая 2018 г. – С. 2-5.
2. Крамской С.И., Амельченко И.А. Основные направления деятельности кафедры физического воспитания и спорта на современном этапе в условиях технического вуза (на примере БГТУ им. В.Г. Шухова) // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XI Междунар. науч. конф., Белгород, 23-24 апреля 2015 г.: в 2 ч. / Белгор. гос. технол. ун-т. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. – Ч.1. – С.12.
3. Нурматов Ф.А., Козлова Е.В. Легкая атлетика в системе физического воспитания // Молодой ученый. 2017. – С.659-661. – URL <https://moluch.ru/archive/136/37980/> (дата обращения 12.11. 2019).
4. Свиридов И.А. Легкая атлетика в системе физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД

России // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 36. – С. 70-73. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/771219.htm> (дата обращения 12.11.2019).

**Куликова И.В.**

*Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, г. Белгород*

**РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА В  
УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ДИСЦИПЛИНАМ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
(НА ПРИМЕРЕ БГТУ ИМ. В.Г. ШУХОВА)**

Актуализация учебного процесса в рамках Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) 3++ основывается на компетентностном подходе к изучению всех дисциплин образовательной программы. Компетенции – комплексные характеристики готовности выпускника применять полученные знания, умения и личностные качества в стандартных и изменяющихся ситуациях профессиональной деятельности [1].

Считается, что ключевые компетенции выполняют три функции: 1) помогают обучающимся учиться; 2) позволяют работникам фирм, предприятий быть более гибкими и соответствовать запросам работодателей; 3) помогают быть более успешными в дальнейшей жизни. Компетенции являются важными результатами образования и поэтому должны быть сформированы у всех обучающихся, пронизывать все предметы, проходить через все уровни образования и разрабатываться на высоком уровне [2].

В ходе реализации образовательных программ по Федеральным государственным образовательным стандартам высшего образования 3++ в БГТУ им. В.Г. Шухова профессорско-преподавательский состав кафедры физического воспитания и спорта обеспечивает студентам изучение дисциплин по физической культуре и спорту:

1. Физическая культура и спорт – не менее 2 зачетных единиц в рамках Блока 1.

2. «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» – не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения, но в зачетные единицы не переводятся и не включаются в объем программы в рамках элективных дисциплин.

Данные дисциплины преподаются для всех направлений и специальностей подготовки в университете по очной, очно-заочной и заочной форме обучения.

Существуют основные компетенции, установленные ФГОС ВО 3++, формируемые у обучающихся:

- универсальные компетенции (УК);
- общепрофессиональные компетенции (ОПК);