Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

**«Оренбургский государственный университет»**

Кафедра физического воспитания

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

ДИСЦИПЛИНЫ

*«Б1.Д.В.Э.8.2 Легкая атлетика»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

*07.03.03 Дизайн архитектурной среды*

(код и наименование направления подготовки)

*Дизайн архитектурной среды*

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Очная*

Год набора 2021

**1 Цели и задачи освоения дисциплины**

**Цель** освоения дисциплины: формирование физической культуры личности средствами легкой атлетики.

**Задачи:**

1. Содействовать формированию личности студента, его общей физической культуры.
2. Совершенствование двигательных умений и навыков средствами легкой атлетики.
3. Обеспечивать сохранение и укрепление здоровья; развитие и совершенствование физических, психологических качеств и свойств личности.
4. Формировать мотивационно-ценностное отношения к здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным самостоятельным занятиям легкой атлетикой.

**2 В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций |
| --- | --- |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **Знать:**  - требования безопасности на занятиях по легкой атлетике.  - нормы здорового образа жизни, значение легкоатлетических упражнений в оздоровлении на всех жизненных этапах развития личности.  **Уметь:**  - технически правильно выполнять двигательные действия видов легкой атлетике.  - творчески использовать средства и методы физического воспитания со спортивной направленностью для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа.  - применять рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте.  **Владеть:**  - ценностями физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

**3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Для освоения практического материала по дисциплине следует систематически посещать учебные занятия. При подготовке к учебному занятию, необходимо повторить пройденный материал. Инструкторскую практику подготовить в форме конспекта (осуществить запись) применяя терминологию. Необходимо пользоваться конспектом, литературой, рекомендованной преподавателем. Особое внимание обратить на темы учебных занятий, пропущенных по разным причинам.

Упражнения, направленные на воспитание физических качеств (рекомендации к их выполнению):

1. Отдельные стимулирующие упражнения силового харак­тера, выполняемые непосредственно перед основными уп­ражнениями обеспечивают тонизирующий эффект.

2. В период развития выносливости у студентов необходимо придерживаться следующего:

- при выполнении упражнений обращать внимание на амплитуду движения и скорость выполнения, на время появ­ления максимальных мышечных усилий;

- наибольший эффект достигается упражнениями с кон­центрацией внимания на взрывном характере проявления усилий;

-в прыжковых упражнениях число повторений в одном подходе не должно превышать: 20-25 раз с преодолением собственного ве­са; 10-15 раз в упражнениях с применением малых отягощений;

- нецелесообразно выполнять прыжковые упражнения в состоянии утомления, так как возникает замедление вы­полняемых движений;

- чередовать прыжковые упражнения с силовыми упраж­нениями, легким бегом и упражнениями на расслабление.

3. Величина внешнего отягощения, используемого для раз­вития прыгучести не должна превышать 30 – 40% от индивиду­ального максимального отягощения.

4. В использовании ударного метода развития «взрывной» силы ног нужно выполнять прыжки в глуби­ну (например, с возвышения высотой 30-70 см) с последую­щим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину.

5. В выполнении бега со старта с опорой на одну руку, выполняем выход со старта в наклоне; согнутое колено маховой ноги движется вперед-вверх; движения рук согласованы с движением ног.

6. Подбор тренировочных упражнений во многом зависит от исходного уровня физической подготовленности. Если студент не может подтянуться и одного раза, учиться подтягиванию следует вначале в облеченных условиях - в висе лежа на низкой перекладине. По мере роста показателя в этом упражнении увеличивать нагрузку можно за счет дополнительного отягощения, например, пояса со свинцовыми вкладышами. Далее с помощью партнера следует начинать подтягивания на высокой перекладине. Когда занимающемуся удастся подтянуться самостоятельно 1-3 раза, можно усложнять упражнения (подтягивание в висе хватом сверху (большими пальцами внутрь); хватом снизу (большими пальцами наружу); в разном хвате (одна рука хватом сверху, другая - снизу); на кончиках пальцев; в узком и широком хватах; с промежуточной остановкой на 5-6 сек. при угле сгибания в локтевых суставах 90).

7. Во время подтягивания в висе лежа на низкой перекладине которое выполняется до касания грудью перекладины, туловище и ноги выпрямлены, носки оттянуты, голова держится прямо. Ноги должны быть в упоре. Наиболее экономично подтягивание при хвате рук чуть шире плеч. Опускание в исходное положение после подтягивания должно выполняться спокойно. Дыхание не задерживается.

8. Во время поднимания ног в висе на перекладине, которое выполняется силой (без маха) до касания перекладины, ноги выпрямлены, носки оттянуты, голова держится прямо. Опускание в вис (в исходное положение) должно выполняться спокойно. Дыхание не задерживается.

9. При выполнении указанных силовых упражнений также следует ориентироваться на методы максимальных, повторных, динамических и статических усилий. Силовые качества, развиваемые с помощью рассмотренных силовых упражнений, положительно влияют на результаты в других контрольных нормативах.

10. Во время выполнения упражнения, поднимания туловища из положения лежа на спине голова держится прямо, локти в стороны, дыхание ритмично. Повторения должны выполняться не быстро, с фиксацией всех фаз. Стопы не отрываются от опоры.

11. В упражнении сгибания-разгибания рук в упоре на брусьях движения выполняется не быстро с фиксацией конечных точек. Руки сгибать до уровня, когда плечо опускается ниже горизонта (между предплечьем и плечом менее 90 град.). Во время выполнения упражнения локти не расходятся в стороны, он должны отводится назад вдоль туловища. На сгибании выполнять выдох на разгибании - вдох.

12. Во время выполнения упражнения сгибания-разгибания рук в упоре от скамейки, держите корпус ровно и сохраняйте спину прямой. Руки располагаются на ширине плеч или чуть шире. При сгибании рук выполните выдох, при разгибании – вдох.

Для работы во внеурочное время, рекомендована литература, позволяющая успешно освоить данный вид двигательной активности.

Необходимо постоянно анализировать состояние организма по субъективным и объективным показателям самоконтроля. Существует необходимость установить оптимальный индивидуальный режим физической активности для каждого, кто занимается самостоятельно какой-либо системой физических упражнений или видом спорта.

При дозировании физической нагрузки, регулировании интенсивности ее воздействия на организм необходимо учитывать следующие факторы:

- количество повторений упражнения (чем большее число повторений упражнений, тем больше нагрузка, и наоборот);

- амплитуда движений (с увеличением амплитуды нагрузка на организм возрастает);

- исходное положение, из которого выполняется упражнение, (чем больше мышц задействовано в выполнении упражнения, тем выше физическая нагрузка);

- темп выполнения упражнений может быть медленным, средним, быстрым.

В циклических упражнениях, большую нагрузку дает быстрый темп, в силовых упражнениях медленный темп и степень сложности упражнения. Сложные упражнения требуют усиленного внимания, что создает, значительную эмоциональную нагрузку и приводит к более быстрому утомлению. Мощность мышечной работы (количество работы в единицу времени) зависит от времени ее выполнения, развиваемой скорости и силы при движении. Интенсивность физической нагрузки может определяться по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

Для успешного освоения дисциплины, студенту необходимо активно посещать и готовиться к практическим занятиям, осуществлять самостоятельную работу по улучшению физической подготовленности. В ходе практических занятий внимательно слушайте преподавателя и однокурсников в момент проведения инструкторской практики. При необходимости задавайте уточняющие вопросы. После подведения итогов занятия, обратите внимание на недостатки, отмеченные преподавателем, для их исправлений.

При выборе литературы необходимо отдавать предпочтение более поздним изданиям и той, что относится к основной литературе. Дополнительная литература требуется для более глубокого изучения какой-либо проблемы отдельной темы, а также для выполнения последующих докладов и научных работ.

Студент, пропустивший практические занятия, обязан отработать их в установленные преподавателем часы ликвидации задолженностей в виде: устного ответа; реферата или статьи (доклад); практического занятия по материалам (теме) пропущенного (ых) занятия (ий). Активность

студента на занятиях оценивается на основе выполненных студентом работ и заданий, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Для самостоятельной работы во внеурочное время, ниже рекомендована литература, позволяющая успешно освоить данный вид двигательной активности.

**4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

1. Баранов, В. В. Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность студентов в освоении физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки / В. В. Баранов, М. И. Кабышева; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 1.75 Mб). - Оренбург : ОГУ, 2012. - 214 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 5.0
2. 6. Гилазиева, С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по всем направлениям подготовки / С. Р. Гилазиева, Т. В. Нурматова, М. Р. Валетов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 11.07 Мб). - Оренбург: ОГУ, 2015. - 119 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 6.0 - ISBN 978-5-7410-1284-0.

4. Зиамбетов, В. Ю. Основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программам высшего образования по всем направлениям подготовки / В. Ю. Зиамбетов, С. И. Матявина, Г. Б. Холодова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 0.91 Мб). - Оренбург : Университет, 2015. - 103 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 5.0 - ISBN 978-5-7410-1340-3.. - № гос. регистрации 0321601036.

5. Холодова, Г. Б. Беговые виды легкой атлетики в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программе высшего образования по всем направлениям подготовки / Г. Б. Холодова, Т. М. Михеева, В. Ю. Зиамбетов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Оренбург : ОГУ. - 2016. - 109 с- Загл. с тит. экрана.

6. Рефераты по физкультуре и спорту. [www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html](http://www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html)

7. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»)