

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета прикладной биотехнологии и
инженерии



Коротков В.Г.

29 августа 2014 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.11.2/Легкая атлетика»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ, СПЕЦИАЛИСТ

Форма обучения

Очная, заочная

Оренбург 2014

Рабочая программа дисциплины «Б.1.В.ДВ.11.2 Легкая атлетика»
/сост. Т.М. Михеева, В.В. Баранов - Оренбург: ОГУ, 2014

Рабочая программа предназначена студентам очной формы обучения по всем направлениям подготовки

© Михеева Т.М., 2014
© Баранов В.В., 2014
© ОГУ, 2014

Содержание

1 Цели и задачи освоения дисциплины-----	3
2 Место дисциплины в структуре образовательной программы -----	4
3 Требования к результатам обучения по дисциплине-----	5
4 Структура и содержание дисциплины-----	7
4.1 Структура дисциплин-----	7
4.2 Содержание разделов дисциплины-----	8
4.3 Практические занятия (семинары)-----	9
4.4 Структура дисциплины заочное обучение -----	13
4.5 Практические занятия -----	15
5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины-----	17
5.1 Основная литература-----	17
5.2 Дополнительная литература-----	18
5.3 Периодические издания-----	18
5.4 Интернет-ресурсы-----	19
5.5 Методические указания к практическим занятиям-----	19
6 Материально-техническое обеспечение дисциплины-----	21
Лист согласования рабочей программы дисциплины-----	24
Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины	
Приложения:	
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине-----	22
Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины-----	23

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

Задачи:

1. Способствовать формированию личности будущего бакалавра, его общей и физической культуры, эрудиции.

2. Становление у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами легкой атлетики.

3. Углубление потребностно-мотивационной сферы будущих бакалавров в направлении спортивного самосовершенствования.

4. Понимание роли физического воспитания в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

5. Формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

6. Овладение системой практических умений и навыков средствами легкой атлетики обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности будущего бакалавра.

7. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части блока 1 «Дисциплины (модули)»

Дисциплина «Физическая культура», являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения входит в число обязательных (базовых) дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины» .

«Физическая культура» в целом, расширяет кругозор будущего бакалавра за рамки узкой специальности, содействует формированию широкого профессионального мировоззрения, интегрируя профессионально значимую информацию в процессе профессиональной подготовки студентов.

Образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Дисциплина «Физическая культура» тесно связана с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма и формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности будущего бакалавра.

В Оренбургском Государственном Университете «Физическая культура» является составной частью социально-гуманитарного образования, общекультурной и профессиональной подготовки специалиста. Она направлена на успешное овладение других учебных дисциплин, решение образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач, обеспечения всесторонней подготовленности личности.

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<ul style="list-style-type: none"> - <u>Знать:</u> основные этапы развития и становления предмета; - методологические основы предмета «Физическая культура»; - теоретические и методические основы проведения «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы проведения индивидуальных занятий различной целевой направленности. - <u>Уметь:</u> обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для бакалавров различных направлений подготовки; - применять физические упражнения в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств; 	<p>ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<p>- применять знания ценностей физической культуры и способов овладения ими; организаторские навыки; формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного и рабочего дня;</p> <p>- находить эффективные средства и методы образовательно-воспитательной деятельности в процессе физической подготовки;</p> <p>- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия;</p> <p>- творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (328 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость академических часов					
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	всего
Практические занятия(ПЗ)	70	70	70	64	54	328
Вид итогового контроля	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Виды упражнений в Л/А	38
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Виды упражнений в Л/А	38
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Виды упражнений в Л/А	38
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Виды упражнений в Л/А	32
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	64

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Виды упражнений в Л/А	22
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	54
	Всего:	328

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел №1 Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности

сти, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или вида спорта.

Основной целевой задачей физической подготовки основного контингента студентов является общая физическая подготовка.

Именно с ориентацией на достижение минимально необходимого уровня основных двигательных качеств при общей физической подготовке в учебную программу для вузов по дисциплине «Физическая культура» были введены научно разработанные тесты и их оценка в очках.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства — уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни.

Раздел № 2 Виды упражнений в Л/А

Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Дисциплина легкая атлетика входящая в рабочую программу по физической культуре вуза представляет собой обобщенный вид спорта включающий спортивные упражнения в беге, ходьбе, прыжках, метании и эстафетный бег

Бег — наиболее распространенный вид физических упражнений, который является составной частью многих видов спорта, а также различных спортивно-физкультурных комплексов. Различают следующие разновидности бега:

Гладкий - проводится на беговой дорожке по кругу (против движения часовой стрелки) на различные дистанции и/или время. в свою очередь подразделяется на:

бег на короткие дистанции (спринт) — длина дистанции в спринте не превышает 400 метров;

бег на средние дистанции (миттельштрекерский) — дистанции от 600 до 2000 метров;

бег на длинные дистанции (стайерский) — дистанции, от 2000 метров.

Эстафетный - совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции.

Для бега у спортсменов важными качествами являются:

способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление.

Прыжки в длину с места

Метание малого мяча

4.3 Практические занятия

Учебная работа по дисциплине легкая атлетика осуществляется в форме практических

занятий на которых студенты осваивают навыки легкой атлетики, изучают элементы техники бега, комплексы упражнений по развитию физических качеств.

В процессе учебной практики у студентов формируются умения и навыки самостоятельного выполнения элементов легкоатлетических упражнений.

№ занятия	№ раздела	семестр	Тема	Кол-во часов
1	1	1-5	Вводное занятие ОФП, техника безопасности	2
2	1	1-5	Обучение технике бега	4
3	1	1-5	Совершенствование технике бега	2
4	1	1-5	Комплекс упражнений на воспитание скоростной выносливости	2
5	1	1-5	Контрольный норматив №1 кроссовый бег	2
6	1	1-5	Комплекс упражнений на воспитание скоростной выносливости	6
7	1	1-5	Комплекс упражнений на воспитание силовой выносливости	6
8	1	1-5	Комплекс упражнений на восстановление	4
9	1	1-5	Контрольный норматив №2 бег на короткие дистанции	2
			Всего	30
			Всего часов ОФП	150
10	2	1	Вводное занятие, техника безопасности	2
11	2	1	Основы техники бега; развитие общей выносливости.	4
12	2	1	Основы техники бега на короткие дистанции; развитие быстроты, реакции, скоростно-силовых качеств.	6
13	2	1	Развитие техники спринтерского бега; развитие общей выносливости.	4
14	2	1	Техника бега на короткие дистанции; развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.	4
15	2	1	Техника бега на короткие и средние дистанции; развитие скоростной и специальной выносливости.	6
16	2	1	Развитие специальной выносливости.	4
17	2	1	Повышение уровня разносторонней подготовленности.	4
18	2	1	Контрольное упражнение №3,4	2
19	2	1	Контрольное упражнение №5,6	2
20	2	1	Зачет	2
			Всего за 1 семестр	40
21	2	2	Вводное занятие, техника безопасности	2
22	2	2	Освоение техники прыжков; развитие силовых качеств и прыгучести.	4
23	2	2	Основы техники бега; развитие общей выносливости.	6
24	2	2	Развитие техники спринтерского бега; развитие скоростно-силовых качеств	4

№ занятия	№ раздела	семестр	Тема	Кол-во часов
25	2	2	Основы техники бега на короткие дистанции; развитие быстроты, реакции, скоростно-силовых качеств.	4
26	2		Контрольное упражнение №3,4	2
27	2	2	Техника бега на короткие дистанции; развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.	6
28	2	2	Техника бега на короткие и средние дистанции; развитие скоростной и специальной выносливости.	4
29	2	2	Развитие специальной выносливости.	4
30	2	2	Контрольное упражнение №5,6	2
31	2	2	Зачет	2
			Всего за 2 семестр	40
32	2	3	Вводное занятие, техника безопасности	2
33	2	3	Обучение технике специальных упражнений бегуна. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника бега по прямой.	6
34	2	3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	4
35	2	3	Обучение технике бега по повороту.	4
36	2	3	Совершенствование техники бега по повороту.	4
37	2	3	Обучение технике высокого старта и стартового разгона.	6
38	2	3	Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона.	2
39	2	3	Контрольное упражнение №3,4	2
40	2	3	Обучение технике финиширования.	4
41	2	3	Совершенствование техники финиширования.	2
42	2	3	Контрольное упражнение №5,6	2
43	2	3	Зачет	2
44			Всего за 3 семестр	40
45	2	4	Вводное занятие, техника безопасности	2
46	2	4	Совершенствование технике специальных упражнений бегуна. Совершенствование технике бега на короткие дистанции.	4
47	2	4	Обучение технике передачи эстафетной палочки	4
48	2	4	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	2
49	2	4	Эстафетный бег 4x50, 4x100.	4

№ занятия	№ раздела	семестр	Тема	Кол-во часов
50	2	4	Контрольное упражнение №3,4	2
51	2	4	Обучение техники метания малого мяча.	4
52	2	4	Совершенствование техники метания малого мяча	2
53	2	4	Обучение технике бега на средние и длинные дистанции	4
54	2	4	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2
55	2	4	Контрольное упражнение №5,6	2
56	2	4	Зачет	2
			Всего за 4 семестр	34
57	2	5	Вводное занятие, техника безопасности	2
58	2	5	Совершенствование технике специальных упражнений бегуна. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника бега по прямой.	2
59	2	5	Совершенствование техники бега по повороту.	2
60	2	5	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	2
61	2	5	Эстафетный бег 4x50, 4x100.	2
62	2	5	Техника бега на короткие дистанции; развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.	2
63	2	5	Контрольное упражнение №3,4	2
64	2	5	Совершенствование техники метания малого мяча	2
65	2	5	Совершенствование техники бега; развитие общей выносливости	2
66	2	5	Техника бега на короткие дистанции; развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.	2
67	2	5	Контрольное упражнение №5,6	2
68	2	5	Зачет	2
			Всего за 5 семестр	24
			Всего часов	178
			Итого	328

Заочная форма обучения

4.4 Структура дисциплины

Вид работы	Трудоемкость академических часов						
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	всего
Самостоятельная работа	54	54	54	54	54	54	324
Зачет						4	4
Итого	54	54	54	54	54	58	328
Вид итогового контроля						зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Виды упражнений в Л/А	24
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Виды упражнений в Л/А	24
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Виды упражнений в Л/А	24
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Виды упражнений в Л/А	24
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Виды упражнений в Л/А	24
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Виды упражнений в Л/А	24
	Вид контроля (зачет)	4
	Итого:	58
	Всего:	328

4.5 Практические занятия

№ занятия	№ раздела	семестр	Тема	Кол-во часов
1	1	1-5	Обучение технике бега	4
2	1	1-5	Совершенствование технике бега	6
3	1	1-5	Комплекс упражнений на воспитание скоростной выносливости	4
4	1	1-5	Комплекс упражнений на воспитание скоростной выносливости	6
5	1	1-5	Комплекс упражнений на воспитание силовой выносливости	6
6	1	1-5	Комплекс упражнений на восстановление	4
			Всего	30
			Всего часов ОФП	150
7	2	1	Основы техники бега; развитие общей выносливости.	4
8	2	1	Основы техники бега на короткие дистанции; развитие быстроты, реакции, скоростно-силовых качеств.	6
9	2	1	Развитие техники спринтерского бега; развитие общей выносливости.	2
10	2	1	Техника бега на короткие дистанции; развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.	2
11	2	1	Техника бега на короткие и средние дистанции; развитие скоростной и специальной выносливости.	6
12	2	1	Развитие специальной выносливости.	2
13	2	1	Повышение уровня разносторонней подготовленности.	2
			Всего за 1 семестр	24
14	2	2	Освоение техники прыжков; развитие силовых качеств и прыгучести.	2
15	2	2	Основы техники бега; развитие общей выносливости.	4
16	2	2	Развитие техники спринтерского бега; развитие скоростно-силовых качеств	4
17	2	2	Основы техники бега на короткие дистанции; развитие быстроты, реакции, скоростно-силовых качеств.	2
18	2	2	Техника бега на короткие дистанции; развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.	4
19	2	2	Техника бега на короткие и средние дистанции; развитие скоростной и специальной выносливости.	4
20	2	2	Развитие специальной выносливости.	4

№ занятия	№ раздела	семестр	Тема	Кол-во часов
			Всего за 2 семестр	24
21	2	3	Обучение технике специальных упражнений бегуна. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника бега по прямой.	4
22	2	3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	4
23	2	3	Обучение технике бега по повороту.	4
24	2	3	Совершенствование техники бега по повороту.	4
25	2	3	Обучение технике высокого старта и стартового разгона.	4
26	2	3	Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона.	2
27	2	3	Обучение технике финиширования.	2
28			Всего за 3 семестр	24
29	2	4	Совершенствование технике специальных упражнений бегуна. Совершенствование технике бега на короткие дистанции.	4
30	2	4	Обучение технике передачи эстафетной палочки	4
31	2	4	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	2
32	2	4	Обучение технике метания малого мяча.	4
33	2	4	Совершенствование техники метания малого мяча	4
34	2	4	Обучение технике бега на средние и длинные дистанции	4
35	2	4	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2
			Всего за 4 семестр	24
36	2	5	Совершенствование технике специальных упражнений бегуна. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника бега по прямой.	4
37	2	5	Совершенствование техники бега по повороту.	4
38	2	5	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	2
39	2	5	Эстафетный бег 4x50, 4x100.	2
40	2	5	Техника бега на короткие дистанции; развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.	4
41	2	5	Совершенствование техники метания малого мяча	2

№ занятия	№ раздела	семестр	Тема	Кол-во часов
42	2	5	Совершенствование техники бега; развитие общей выносливости	2
43	2	5	Техника бега на короткие дистанции; развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.	4
			Всего за 5 семестр	24
44	2	6	Совершенствование технике специальных упражнений бегуна. Совершенствование технике бега на короткие дистанции.	4
45	2	6	Совершенствование техники бега; развитие общей выносливости	4
46	2	6	Техника бега на короткие и средние дистанции; развитие скоростной и специальной выносливости.	6
47	2	6	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	4
48	2	6	Освоение техники прыжков; развитие силовых качеств и прыгучести.	4
49			Совершенствование техники метания малого мяча	2
50	2	6	Контрольное упражнение №1,3,4 - Зачет	2
51	2	6	Контрольное упражнение №2,5,6 - Зачет	2
			Всего за 6 семестр	28
			Всего часов	178
			Итого	328

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Баранов, В. В. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие / В. В. Баранов. - Оренбург : ГОУ ОГУ, 2009. - 290 с. - Библиогр.: с. 264-268. - Прил.: с. 269-289. - ISBN 978-5-7410-0875-1.

2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М. : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

3. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN 978-5-209-04347-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

5.2 Дополнительная литература

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие для вузов / Ю. И. Евсеев.- 3-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. - 382 с. - (Высшее образование). - Прил.: с. 363-377. - ISBN 5-222-06798-X.

2. Ильинич, В. И Студенческий спорт и жизнь [Текст] : пособие для вузов / В. И. Ильинич. - М. : Аспект Пресс, 1995. - 144 с. - (Программа "Обновление гуманитарного образования в России") - ISBN 5-86318-107-9.

3. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни [Текст] : учеб. пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - Орск : Изд-во Орск. гуманит.-технол. ин-та, 2010. - 206 с. - Имеется электрон. версия. - Библиогр. : с. 206. - ISBN 978-5-8424-0503-9. Издание на др. носителе [Электронный ресурс]

5.3 Периодические издания

Журналы:

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка

<http://www.teoriya.ru/>

2. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта

<http://www.sportpedagogy.org.ua/>

3. Адаптивная физическая культура

<http://www.afkonline.ru/>

4. Ученые записки университета им. п.ф. лесгафта

<http://lesgaft-notes.spb.ru/>

6. Вестник спортивной науки

<http://www.vniifk.ru/journal>

5. Культура физическая и здоровье

<http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/>

6. Физическое воспитание студентов

<http://www.sportedu.org.ua/>

7. Наука в олимпийском спорте

<http://sportnauka.org.ua/>

8. Физическое воспитание студентов творческих специальностей

http://www.nbuu.gov.ua/portal/Soc_Gum/PhVSTS/texts.html

9. Физкультура и спорт

<http://www.fismag.ru/>

5.4 Интернет-ресурсы

Электронные научные ресурсы по физической культуре научной библиотеки Оренбургского государственного университета.

1. Интернет-ресурсы — Wikipedia
wiki.ciit.zp.ua/index.php/
2. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info.
05.01.2010.
www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php
3. Интернет-ресурсы для преподавателя физкультуры.
www.uforum.uz/showthread.phpt=3926
4. Рефераты по физкультуре и спорту.
www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html

5.5 Методические указания к практическим занятиям

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 облегченных 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, они должны отводиться назад вдоль туловища. На сгибании выполнять выдох на разгибании - вдох.

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

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине физическая культура.

Спортивная база вуза

Стадион «Прогресс» с пропускной способностью - 510 чел./час:

1. Две хоккейные площадки площадью - $25 \times 30 = 1250 \text{ м}^2$ (2500 м^2)
2. Две волейбольные площадки площадью - $9 \times 18 = 162 \text{ м}^2$ (324 м^2)
3. Футбольное поле запасное - $80 \times 50 = 4000 \text{ м}^2$
4. Футбольное поле - $60 \times 110 = 6600 \text{ м}^2$
5. Беговая дорожка - $6 \times 400 = 2400 \text{ м}^2$
6. Баскетбольная площадка - $28 \times 15 = 420 \text{ м}^2$
7. Гимнастический городок - $10 \times 20 = 200 \text{ м}^2$
8. Сектор для метания - $20 \times 100 = 2000 \text{ м}^2$
9. Сектор для прыжков - $5 \times 30 = 150 \text{ м}^2$
10. Лыжная база - $10 \times 10 = 100 \text{ м}^2$

Учебно-спортивный комплекс «Пингвин» с пропускной способностью - 200 чел./час:

1. Бассейн - $50 \times 17 = 850 \text{ м}^2$
2. Спортивный зал для игровых видов спорта - $18 \times 36 = 600 \text{ м}^2$
3. Зал дзюдо - $20 \times 12 = 240 \text{ м}^2$
4. Зал сухого плавания - $6 \times 10 = 60 \text{ м}^2$
5. Зал тяжелой атлетики - $6 \times 20 = 120 \text{ м}^2$
6. Зал аэробики - $6 \times 16 = 96 \text{ м}^2$

ДЮТ «Прогресс» с пропускной способностью - 60 чел./час:

1. Площадка для гонок на картинге - $30 \times 70 = 2100 \text{ м}^2$
2. Авиомодельная лаборатория - $6 \times 13 = 78 \text{ м}^2$
3. Площадка для авиомодельного спорта - 100 м^2
4. Открытый бассейн для судомодельного спорта - $5 \times 20 = 100 \text{ м}^2$

Физкультурно-оздоровительный зал с пропускной способностью - 60 чел./час:

1. Спортивный зал для игровых видов спорта - $42 \times 24 = 1008 \text{ м}^2$
2. Тренажерный зал - $5 \times 30 = 150 \text{ м}^2$

Спортивный зал учебного корпуса № 3 (уч. корпус № 3) - $18 \times 30 = 540 \text{ м}^2$ с пропускной способностью - 40 чел./час:

Спортивный зал учебного корпуса № 2 (уч. корпус № 2) - $15 \times 18 = 450 \text{ м}^2$ с пропускной способностью - 30 чел./час:

Универсальная площадка с синтетическим покрытием (перед общежитием № 3) - $25 \times 25 = 625 \text{ м}^2$

Универсальная площадка с синтетическим покрытием (перед общежитием № 7) - $25 \times 60 = 1500 \text{ м}^2$

Баскетбольная площадка с синтетическим покрытием (рядом с общежитием № 8) - $18 \times 30 = 540 \text{ м}^2$

Тренажерный зал в общежитии № 7 площадь - 120 м^2

Общая площадь используемых помещений для учебного процесса составляет 27971 м^2 (пропускная способность - 1080 чел./час)

Тесты, определяющие уровень физической подготовленности студентов

Характеристика направленности тестов	Девушки					Юноши				
	Баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую выносливость: Бег – 100м (сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Тест на силов. подгот.: Поднимание туловища из положения «лежа на спине», руки за голову, ноги закреплены (кол. раз)	60	50	40	30	20					
Подтягив. на перекладине (кол-во раз), вес до 85кг.						15	12	9	7	5
Более 85кг.						12	9	6	3	1
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90см.), (кол-во раз)	20	16	10	6	4					
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; на скамейке. (кол-во раз)	15	12	9	6	4	15	12	9	7	5
Поднимание, в висе, ног до касания перекладины (кол-во раз)						15	12	9	7	4
Тест на прыгучесть Прыжки в длину с места (см).	190	180	170	160	150	250	240	230	223	215
Тест на общую выносливость: Бег2000м (мин.,с.) Вес до 70кг более 70кг.	10,15 10,35	10,50 11,20	11,15 11,35	11,50 12,40	12,10 13,15					
Бег3000м (мин., с.) Вес до 85кг. более85кг.						12,00 12,30	12,35 13,10	13,10 13,50	13,50 14,40	14,30 15,30

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования [Электронный ресурс]: приказ Минобрнауки России от 01.12.99 № 1025 // Российское образование. Федеральный образовательный портал. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/> – 09.10.2007.
2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс]: федер. закон Российской Федерации от 29 апреля 1999 № 80-ФЗ // Российское образование. Федеральный образовательный портал. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/> – 09.10.2007.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учебное пособие для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов.- 5-е изд., стер. - Москва : Академия, 2007. - 480 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - Библиогр.: с. 472-473. - ISBN 978-5-7695-3913-8.
4. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебник для студентов вузов / В.И. Ильинич. - М. : Гардарики, 2001. - 448 с.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Изд-во ФиС, 1991. - 543 с.

ЛИСТ
согласования рабочей программы

Направление подготовки: Все направления подготовки
код и наименование

Профиль: Общий профиль

Дисциплина: Б.1.В.ДВ.11.2 Легкая атлетика

Форма обучения: очная, заочная
очная, очно-заочная, заочная

Год набора: 2014 – 15гг

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры
Кафедра физического воспитания
наименование кафедры

протокол № 1 от 29 августа 2014г.

Ответственный исполнитель, заведующий кафедрой
Кафедра физического воспитания  Баранов В.В.
наименование кафедры подпись расшифровка подписи

Исполнители:

<u>доцент</u> <small>должность</small>		<u>Михсева Т.М.</u> <small>расшифровка подписи</small>
<u>профессор</u> <small>должность</small>		<u>Баранов В.В.</u> <small>расшифровка подписи</small>

СОГЛАСОВАНО:
Заведующий отделом комплектования научной библиотеки
 Истомина Т.В.
подпись расшифровка подписи

Начальник отдела информационных образовательных технологий ЦИТ
 Дырдина Е.В.
подпись расшифровка подписи

№ 84/4