

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета прикладной биотехнологии и
инженерии
Коротков В.Г.
(подпись, расшифровка подписи)

29 августа 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.11.2 Легкая атлетика»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ, СПЕЦИАЛИСТ

Направление подготовки

Все направления подготовки
(код и наименование направления подготовки)

Все

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавриат, специалитет

Форма обучения

Очная

Рабочая программа дисциплины «Б.1.В.ДВ.11.2 Легкая атлетика»
/сост. В.В. Баранов, С.П. Павлов - Оренбург: ОГУ, 2016

Рабочая программа предназначена студентам очной формы обучения по всем направлениям подготовки

© Баранов В.В., 2016
© Павлов С.П., 2016
© ОГУ, 2016

Содержание

1 Цели и задачи освоения дисциплины-----	4
2 Место дисциплины в структуре образовательной программы -----	4
3 Требования к результатам обучения по дисциплине-----	5
4 Структура и содержание дисциплины-----	6
4.1 Структура дисциплин-----	6
4.2 Содержание разделов дисциплины-----	7
4.3 Практические занятия (семинары)-----	8
4.4 Структура дисциплины заочное обучение -----	11
4.5 Практические занятия -----	12
5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины-----	14
5.1 Основная литература-----	14
5.2 Дополнительная литература-----	15
5.3 Периодические издания-----	15
5.4 Интернет-ресурсы-----	15
5.5 Методические указания к практическим занятиям-----	15
6 Материально-техническое обеспечение дисциплины-----	17
Лист согласования рабочей программы дисциплины-----	19
Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины	
Приложения:	
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине-----	
Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины-----	

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">- Знать: 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. - Уметь: обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для бакалавров различных направлений подготовки;<ul style="list-style-type: none">- применять физические упражнения в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств; - применять знания ценностей физической культуры и способов овладения ими; организаторские навыки; формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного и рабочего дня;- находить эффективные средства и методы образовательно-воспитательной деятельности в процессе физической подготовки;- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия;- творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. <p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

Основной целевой задачей физической подготовки основного контингента студентов является общая физическая подготовка. Именно с ориентацией на достижения 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.

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 на время. В свою очередь подразделяется на: бег на короткие дистанции (спринт) — длина дистанции в спринте не превышает 400 метров; бег на средние дистанции (миттель штрекерский) — 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 бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление.

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 техники 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.	4
13	2	1	Развитие техники спринтерского бега; развитие общей выносливости.	6
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
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.	4
28	2	2	Техника бега на короткие и средние дистанции; развитие	6

№ занятия	№ раздела	семестр	Тема	Кол-во часов
			скоростной и специальной выносливости.	
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.	4
34	2	3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	6
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
50	2	4	Контрольное упражнение №3,4	2
51	2	4	Обучение технике метания малого мяча.	4
52	2	4	Совершенствование техники метания малого мяча	2
53	2	4	Обучение технике бега на средние и длинные дистанции	2
54	2	4	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	4
55	2	4	Контрольное упражнение №5,6	2
56	2	4	Зачет	2

№ занятия	№ раздела	семестр	Тема	Кол-во часов
			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 техники 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

№ занятия	№ раздела	семестр	Тема	Кол-во часов
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
			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. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика : учебное пособие / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. - Новосибирск : НГТУ, 2010. - 59 с. - ISBN 978-5-7782-1448-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993>
3. 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>

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. - Библиограф. : с. 206. - ISBN 978-5-8424-0503-9. Издание на др. носителе [Электронный ресурс]

4. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Спорт, 2016. - 241 с. : ил. - ISBN 978-5-9907240-3-7 ; То же [Электронный ресурс]. -

URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995>

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/>

5. Физическое воспитание студентов

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

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 м²** (пропускная способность - 1080 чел./час)

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 2016г

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры
Кафедра физического воспитания
наименование кафедры

протокол № 1 от 26 августа 2016г.

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

Исполнители:
профессор
должность  Баранов В.В.
подпись расшифровка подписи

ст. преподаватель
должность  Павлов С.П.
подпись расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки
 Н.И. Тришина
личная подпись расшифровка подписи

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