

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.2.2 Легкая атлетика»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

45.03.02 Лингвистика

(код и наименование направления подготовки)

Перевод и переводоведение (немецкий язык, второй иностранный язык)

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год набора 2019

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.

Кафедра физического воспитания

наименование кафедры

протокол № 6 от "24" января 2019 г.

Заведующий кафедрой

Кафедра физического воспитания

наименование кафедры



подпись

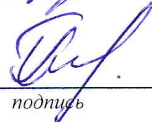
В.В. Баранов

расшифровка подписи

Исполнители:

Доцент

должность



подпись

Г.Б. Холодова

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

45.03.02 Лингвистика

код наименование



личная подпись

И.А. Солодилова

расшифровка подписи

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

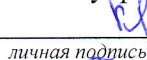


личная подпись

Н.Н. Грицай

расшифровка подписи

Уполномоченный по качеству факультета



личная подпись

Т.М. Крахмалева

расшифровка подписи

№ регистрации \_\_\_\_\_

© Холодова Г.Б., 2019

© ОГУ, 2019

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

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

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

### **Задачи:**

1. Способствовать формированию личности студента, его общей и физической культуры, эрудиции.
2. Способствовать овладению системой практических умений и навыков средствами легкой атлетики, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности студента.
3. Способствовать углублению потребностно-мотивационной сферы студентов в направлении спортивного самосовершенствования.
4. Формировать ценностные отношения к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
5. Способствовать пониманию роли физического воспитания в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности.
6. Содействовать становлению у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами легкой атлетики.
7. Приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина, Элективные дисциплины по физической культуре «Легкая атлетика» относится к вариативной части блока Б.1. «Дисциплины (модули)» в структуре ООП бакалавриата по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика и является дисциплиной по выбору.

Настоящая программа элективной дисциплины по физической культуре «Легкая атлетика» составлена с учетом основополагающих, законодательных, конструктивных и программных документов определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в вузе.

Элективная дисциплина по физической культуре «Легкая атлетика» представлена, как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, реализуется в установленном порядке образовательной организацией. Является компонентом общей культуры, психофизического становления профессиональной подготовки студента в течении всего периода обучения. Элективная дисциплина «Легкая атлетика» способствует формированию культуры здоровья студентов посредством интеграции валеологических, социо-культурных и прикладных ценностей базового курса дисциплины «Физическая культура».

Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения элективной дисциплины по физической культуре «Легкая атлетика», направленный на минимизацию и устранение влияния ограничений здоровья, при формировании необходимых компетенций, а также индивидуальную коррекцию учебных и коммуникативных умений способствующих освоению образовательной программы, социальной и профессиональной адаптации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Свои образовательные и развивающие функции элективная дисциплина по физической культуре «Легкая атлетика» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Пререквизиты дисциплины: *Б.1.Б.11 Концепции современного естествознания*

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                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные этапы развития и становления предмета; методологические основы физической культуры;</li> <li>- теоретические и методические основы проведения «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы проведения самостоятельных занятий по легкой атлетике.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для студентов различных направлений подготовки по легкой атлетике;</li> <li>- применять физические упражнения в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств;</li> <li>- применять знания ценностей физической культуры и способов овладения ими; организаторские навыки; формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного и рабочего дня;</li> <li>- находить эффективные средства и методы образовательно-воспитательной деятельности в процессе физической подготовки;</li> <li>- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия;</li> <li>- творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <p>средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности с использованием средств легкой атлетики для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> | <p>ОК-8 способностью применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования</p> |
| <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы физической культуры;</li> <li>- основы проведения «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек средствами легкой атлетики;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства и методы физической культуры в режиме учебного и рабочего дня;</li> <li>- применять физические упражнения легкой атлетики способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств;</li> <li>- применять знания ценностей физической культуры для сохранения здоровья и психической подготовки к профессиональной</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>ОК-11 готовностью к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства; способностью критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства саморазвития</p>                                                            |

| Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Формируемые компетенции |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <p>деятельности;</p> <p>- использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b><u>Владеть:</u></b></p> <p>- средствами и методами легкой атлетики для постоянного саморазвития, повышения своей квалификации и мастерства; способностью критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства саморазвития</p> |                         |

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

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      |
| <b>Практические занятия (ПЗ)</b> | <b>70</b>                         | <b>70</b>    | <b>70</b>    | <b>64</b>    | <b>54</b>    | <b>328</b> |
| <b>Вид итогового контроля</b>    | <b>зачет</b>                      | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> |            |

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

| № раздела | Наименование разделов                                                      | Количество часов практических занятий |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1         | Общая и специальная физическая подготовка; технико-тактическая подготовка. | 68                                    |
| 2         | Инструкторская практика                                                    | -                                     |
|           | Вид контроля (зачет)                                                       | 2                                     |
|           | Итого:                                                                     | 70                                    |

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

| № раздела | Наименование разделов                                                      | Количество часов практических занятий |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1         | Общая и специальная физическая подготовка; технико-тактическая подготовка. | 64                                    |
| 2         | Инструкторская практика                                                    | 4                                     |
|           | Вид контроля (зачет)                                                       | 2                                     |
|           | Итого:                                                                     | 70                                    |

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

| № раздела | Наименование разделов                                                      | Количество часов практических занятий |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1         | Общая и специальная физическая подготовка; технико-тактическая подготовка. | 62                                    |
| 2         | Инструкторская практика                                                    | 6                                     |
|           | Вид контроля (зачет)                                                       | 2                                     |
|           | Общая и специальная подготовка                                             | 70                                    |

## Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

| № раздела | Наименование разделов                                                      | Количество часов практических занятий |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1         | Общая и специальная физическая подготовка; технико-тактическая подготовка. | 56                                    |
| 2         | Инструкторская практика                                                    | 6                                     |
|           | Вид контроля (зачет)                                                       | 2                                     |
|           | Итого:                                                                     | 64                                    |

## Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

| № раздела | Наименование разделов                                                      | Количество часов практических занятий |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1         | Общая и специальная физическая подготовка; технико-тактическая подготовка. | 44                                    |
| 2         | Инструкторская практика                                                    | 8                                     |
|           | Вид контроля (зачет)                                                       | 2                                     |
|           | Итого:                                                                     | 54                                    |
|           | Всего:                                                                     | 328                                   |

### 4.2 Содержание разделов дисциплины

Для Элективных дисциплин по физической культуре «Лёгкая атлетика» в данном разделе предполагаются практические занятия с использованием средств физической культуры и видов легкой атлетики для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, уровня физической подготовленности для выполнения ими нормативов физической подготовленности и формирования физической культуры личности.

#### ***Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетики.***

Общие требования безопасности к проведению практических занятий. Требования безопасности перед началом, в основной части и после окончания занятия. Требования безопасности при аварийных ситуациях. Меры предупреждения спортивного травматизма. Оказание первичной помощи при травмах.

### **Раздел №1 Общая и специальная физическая и технико-тактическая подготовка**

*Общая физическая подготовка (ОФП) способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.*

*Специальная физическая подготовка. Обучение специальным физическим упражнениям, направленным на освоение технических приемов и элементов в избранной сфере деятельности или виде спорта. Процесс, направленный на овладение теоретическими знаниями, двигательными умениями, навыками и способностями преимущественно необходимыми в легкой атлетике.*

*Техническая подготовка направлена на обучение и совершенствование рациональной техники выполнения двигательных действий в избранном виде спорта.*

*Тактическая подготовка направлена на овладение знаниями, умения и навыками и возможностью их эффективного использования в соревновательной деятельности.*

### **Раздел №2 Инструкторская практика**

1. Овладение принятой терминологии в легкой атлетике.
2. Приобретение знаний и умений в проведении ОРУ, в зависимости от вида легкой атлетики.
3. Овладение основными методами построения практического занятия.
4. Приобретите навыков в организации и проведение спортивных соревнований.

5. Основы методики формирования устойчивой мотивации к самостоятельным занятиям по легкой атлетике.

6. Подготовка обучающихся к роли помощника преподавателя в организации и судействе соревнований.

#### 4.3 Практические занятия (семинары)

Лёгкая атлетика - олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Легкоатлетические упражнения способствуют повышению уровня общей работоспособности организма обучающегося, увеличению его «рабочих потенциалов». Увеличивают способность организма оказывать сопротивление факторам, нарушающим здоровье, формируют обширный фонд двигательных умений и навыков; способствуют всестороннему воспитанию основных физических способностей.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах, и направлен: на повышение уровня функциональных и двигательных способностей; формирование необходимых качеств и свойств личности; на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности; на приобретение личного опыта для использования средств физической культуры и видов легкой атлетики; развития физических качеств и способностей.

Практический учебный материал для специального учебного отделения разработан кафедрой физического воспитания с учетом состояния здоровья обучающегося.

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по медицинским показаниям, в каждом семестре готовят рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

| № занятия | № раздела | Тема                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Кол-во часов |
|-----------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1         | I         | Вводное занятие. Техника безопасности. Особенности занятия легкой атлетики. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия легкой атлетикой (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психологические качества и свойства личности. | 2            |
| 2-5       | I         | Л/атлетическая подготовка (ознакомление с техникой бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).                                                                                                                                                                          | 8            |
| 6-7       | I         | Подвижные игры. Освоение технических навыков в легкой атлетике.                                                                                                                                                                                                                             | 4            |
| 8-10      | I         | Изучение комплекса разминки перед занятием по легкой атлетике. Изучение техники перемещений в легкой атлетике. Особенности дыхания при перемещениях в легкой атлетике. Изучение техники выполнения общеразвивающих упражнений, специально-беговых упражнений.                               | 6            |
| 11-21     |           | Основы техники бега на длинные дистанции. Обучение технике высокого старта, стартовому разгону, бегу по дистанции (по прямой и виражу), финиширования. Кроссовая подготовка.                                                                                                                | 22           |
| 22-31     | I         | Основы техники бега на короткие и средние дистанции. Обучение технике низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции (по прямой и виражу), финиширования. Воспитание скоростных способностей, быстроты реакции, специальной выносливости. Контрольный норматив 100, 300 метров.      | 20           |
| 32-33     | I         | Техника эстафетного бега. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Обучение техники по дистанции, финиширования. Обучение техники эстафетного бега. Воспитание скоростных способностей, быстроты реакции, специальной вынос-                                                           | 4            |

|    |   |                                                    |           |
|----|---|----------------------------------------------------|-----------|
|    |   | ливости.                                           |           |
| 34 | I | Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов. | 2         |
| 35 | I | Зачет                                              | 2         |
|    |   | <b>Всего за I семестр</b>                          | <b>70</b> |

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

| № занятия | № раздела | Тема                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Кол-во часов |
|-----------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1         | I         | Вводное занятие. Техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                                               | 2            |
| 2-5       | I         | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Частичный перенос навыков из подвижных игр в изучении техники видов легкой атлетики.                                                                                                                                                    | 8            |
| 6-8       | I         | Совершенствование техники перемещений в легкой атлетике (специально-беговые упражнения).<br>Общефизическая подготовка.                                                                                                                                                               | 6            |
| 9-15      | I         | Обучение технике бега по пересеченной местности. Самоконтроль за ЧСС во время выполнения упражнений. Воспитание выносливости, гибкости, силовых способностей.                                                                                                                        | 14           |
| 16-25     | I         | Основы техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции (по прямой и виражу), финиширования. Воспитание скоростных способностей, быстроты реакции, специальной выносливости. Контрольный норматив 100, 400 метров. | 20           |
| 26        | II        | Инструкторская практика.<br>Правила соревнований по легкой атлетике. Организация места проведения соревнований по видам легкой атлетики.                                                                                                                                             | 2            |
| 27-32     | I         | Техника эстафетного бега. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники по дистанции, финиширования. Совершенствование техники эстафетного бега. Воспитание скоростных способностей, быстроты реакции, специальной выносливости.                  | 12           |
| 33        | II        | Инструкторская практика.<br>Положение и программа соревнований; права и обязанности участников и судей; требования к специальной экипировке спортсменов; требования к помещению, оборудованию и инвентарю соревнований; определение победителей.                                     | 2            |
| 34        | I         | Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.                                                                                                                                                                                                                                   | 2            |
| 35        |           | Зачет                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2            |
|           |           | <b>Всего за II семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>70</b>    |

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

| № занятия | № раздела | Тема                                                                                                                                                                | Кол-во часов |
|-----------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1         | I         | Вводное занятие. Техника безопасности.                                                                                                                              | 2            |
| 2-6       | I         | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Совершенствование техники перемещений в легкой атлетике (специально-беговые упражнения).<br>Общефизическая подготовка. | 10           |
| 7-11      | I         | Обучение технике метания малого мяча, гранаты. Воспитание силовых способностей, ловкости, координации движения, общей и специальной выносливости.                   | 10           |



|       |    |                                                                                                                                                                                                                                                  |           |
|-------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 12-13 | II | Инструкторская практика.<br>Подготовка и проведение разминки. Контроль за ЧСС, составление пульсовой кривой.                                                                                                                                     | 4         |
| 14-19 | I  | Техника кроссового бега. Техника бега по пересеченной местности. Воспитание общей выносливости, силовых способностей, гибкости. Тест Купера (беговой).                                                                                           | 12        |
| 20-31 | I  | Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование низкого старта, стартового разгона, бега по прямой, финиширования.<br>Воспитание скоростных способностей, быстроты реакции, специальной выносливости. Контрольный норматив 60, 200 метров. | 26        |
| 32-33 | II | Инструкторская практика.<br>Организация места проведения приема контрольных нормативов.                                                                                                                                                          | 2         |
| 34    | I  | Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.                                                                                                                                                                                               | 2         |
| 35    | I  | Зачет                                                                                                                                                                                                                                            | 2         |
|       |    | <b>Всего за III семестр</b>                                                                                                                                                                                                                      | <b>70</b> |

#### Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

| № за-<br>нятия | №<br>раздела | Тема                                                                                                                                                                                                                                                     | Кол-во<br>часов |
|----------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1              | I            | Вводное занятие. Техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                   | 2               |
| 2-3            | I            | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Частичный перенос навыков из подвижных игр в изучении техники видов легкой атлетики.                                                                                                                        | 4               |
| 4-5            | I            | Совершенствование техники перемещений в легкой атлетике (специально-беговые упражнения).<br>Общефизическая подготовка.                                                                                                                                   | 4               |
| 6              | II           | Инструкторская практика.<br>Подготовка и проведение общей и специальной разминки бегуна. Организация места проведения занятий по пересеченной местности.                                                                                                 | 2               |
| 7-9            | I            | Обучение технике бега по пересеченной местности. Самоконтроль за ЧСС во время выполнения упражнений. Воспитание выносливости, гибкости, силовых способностей.                                                                                            | 6               |
| 10-12          | I            | Совершенствование техники метания гранаты. Сдача норм ГТО (метание гранаты). Воспитание силовых способностей, ловкости, координации движения, общей и специальной выносливости.                                                                          | 6               |
| 13-19          | I            | Техника барьерного бега. Обучение техники перехода барьера, техники бегового шага, техники стартового разгона. Воспитание скоростных способностей, быстроты реакции, специальной выносливости, гибкости, ловкости.                                       | 14              |
| 20             | II           | Инструкторская практика.<br>Подготовка и проведение общей и специальной разминки барьериста. Организация места проведения приема контрольных нормативов в барьерном беге. Помощь преподавателю на старте и финише, в ходе приема контрольных нормативов. | 2               |
| 21-22          | I            | Общая и специальная физическая подготовка силовой направленности.                                                                                                                                                                                        | 4               |
| 23             | II           | Инструкторская практика.<br>Подготовка и проведение общей и специальной разминки                                                                                                                                                                         | 2               |

|       |   |                                                                                                                                                                                                                   |           |
|-------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|       |   | спринтера. Организация места проведения приема промежуточных контрольных нормативов. Судейство на старте и финише.                                                                                                |           |
| 24-26 | I | Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега. Специально-физическая подготовка спринтера. Воспитание скоростных, скоростно-силовых способностей, быстроты реакции внимания, координации движений. | 6         |
| 27-30 | I | Техника бега на средние и длинные дистанции. Специально-физическая подготовка стайера. Тактика стайерского бега. Воспитание общей и специальной выносливости.                                                     | 8         |
| 31    | I | Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.                                                                                                                                                                | 2         |
| 32    | I | Зачет                                                                                                                                                                                                             | 2         |
|       |   | <b>Всего за IV семестр</b>                                                                                                                                                                                        | <b>64</b> |

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

| № занятия | № раздела | Тема                                                                                                                                                                                                                                                      | Кол-во часов |
|-----------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1         | I         | Вводное занятие. Техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                    | 2            |
| 2-3       | I         | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Совершенствование техники перемещений в легкой атлетике (специально-беговые упражнения).<br>Общefизическая подготовка.                                                                                       | 4            |
| 4-8       | I         | Техника прыжка в длину с разбега. Обучение техники разбега, отталкивания, фазы полета, приземления. Специально-физическая подготовка прыгуна в длину.                                                                                                     | 10           |
| 9         | II        | Инструкторская практика.<br>Подготовка и проведение общей и специальной разминки прыгуна в длину. Организация места проведения приема контрольных нормативов в прыжках в длину. Помощь преподавателю в ходе приема промежуточного контрольного норматива. | 2            |
| 10-12     | I         | Техника бега на короткие дистанции. Техника барьерного бега. Специально-физическая подготовка спринтера. Воспитание скоростных, скоростно-силовых способностей, быстроты реакции внимания, координации движений.                                          | 6            |
| 13        | II        | Инструкторская практика.<br>Подготовка и проведение общей и специальной разминки спринтера. Организация места проведения приема промежуточных контрольных нормативов. Судейство на старте и финише.                                                       | 2            |
| 14-17     | I         | Техника бега на средние и длинные дистанции. Специально-физическая подготовка стайера. Тактика стайерского бега. Воспитание общей и специальной выносливости.                                                                                             | 8            |
| 18        | II        | Инструкторская практика.<br>Подготовка и проведение общей и специальной разминки спринтера. Судейство на старте и финише. Сдача норм ГТО.                                                                                                                 | 2            |
| 19-20     | I         | Общая и специальная физическая подготовка силовой направленности.                                                                                                                                                                                         | 4            |
| 21-24     | I         | Совершенствование техники метания гранаты. Сдача норм ГТО (метание гранаты). Воспитание силовых способностей, ловкости, координации движения, общей и специальной выносливости.                                                                           | 8            |
| 25        | II        | Инструкторская практика.                                                                                                                                                                                                                                  | 2            |

|    |   |                                                                                                  |           |
|----|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|    |   | Подготовка и проведение общей и специальной разминки метателя. Прием норм ГТО (метание гранаты). |           |
| 26 | I | Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.                                               | 2         |
| 27 |   | Зачет                                                                                            | 2         |
|    |   | <b>Всего за V семестр</b>                                                                        | <b>54</b> |

### ***Особенности аттестации студентов, исходя из уровня физической подготовленности и состояния здоровья.***

Для практических занятий физической культурой в соответствии с состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности, студенты распределяются: в основные; специально-медицинские; группы студентов освобожденных от занятий физической культурой. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья (на основании медицинских документов, переходят в специальную медицинскую группу), занимаются по индивидуальным заданиям преподавателя, сдают отчет по освоению и использованию собственно - оздоровительной программы и освобождаются от выполнения контрольных нормативов противопоказанных в соответствии с состоянием здоровья.

Студенты, освобождённые от практических занятий, занимаются по индивидуальной программе, самостоятельно составляют комплексы упражнений разной направленности с учетом отклонений в состоянии здоровья, ведут дневник самоконтроля и в начале каждого семестра получают темы рефератов. В конце семестра проводится устный опрос данной категории студентов по выполненному реферату и ведением дневник самоконтроля, с предоставлением отчета в период промежуточной аттестации.

В качестве критериев результативности учебных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума. В соответствии с положением о текущем, рубежном контроле успеваемости и промежуточной аттестации от 06.06.17г. № 35-Д. Для получения зачета студенту необходимо получить 70% посещаемости учебных часов.

Регулярность посещения обязательных занятий; выполнения обязательных тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов; заданий по методико-практическому разделу и профессионально-прикладной физической подготовке разработанных с учетом специфики подготовки бакалавров и специалистов.

Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента через комплексную проверку теоретических знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Выполнение обучающимися нормативов ГТО в текущем семестре засчитывается в качестве промежуточной аттестации по дисциплине.

## **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. 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. Матвеева, 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.

3. 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.

## 5.2 Дополнительная литература

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 Мб). - Оренбург : ОГУ, 2012. - 214 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 5.0

2. Шумилина, Н. С. Физическая культура в системе профессиональной подготовки бакалавра: теоретический аспект [Текст] : учебное пособие / Н. С. Шумилина, С. Р. Гилязиева, Г. Б. Холодова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. экон. ун-т им. Г. В. Плеханова", Оренбург. фил. РЭУ им. Г. В. Плеханова. - Оренбург : Университет, 2015. - 192 с. : ил.; 11.93 печ. л. - Библиогр.: с. 191. - ISBN 978-5-4417-0579-0.

3. Гилязиева, С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по всем направлениям подготовки / С. Р. Гилязиева, 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.

## 5.3 Периодические издания

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка 2019г., изд.,- г. Москва

## 5.4 Интернет-ресурсы

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

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

2. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).  
[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

## 5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1. Операционная система для рабочих станций Microsoft Windows;
2. Офисные приложения для рабочих станций Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access);
3. Бесплатное средство просмотра файлов PDF Adobe Reader;
4. КонсультантПлюс : электронное периодическое издание справочная правовая система;
5. ГАРАНТ Платформа F1 : справочно-правовая система.

## 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

1. Две хоккейные площадки площадью -  $25 \times 30 = 1250 \text{ м}^2$  ( $2500 \text{ м}^2$ )
2. Две волейбольные площадки площадью -  $9 \times 18 = 162 \text{ м}^2$  ( $324 \text{ м}^2$ )
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 -  $6 \times 16 = 96 \text{ м}^2$

**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) -  $25 \times 60 = 1500 \text{ м}^2$

**Общая площадь** используемых помещений для учебного процесса составляет  $24700 \text{ м}^2$  (пропускная способность - 1080 чел./час).

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащённое компьютерной техникой, подключенной к сети «Интернет», и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.