

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.10.2 Легкая атлетика»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

27.03.01 Стандартизация и метрология
(код и наименование направления подготовки)

Общий профиль

(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" марта 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

27.03.01 Стандартизация и метрология

код наименование

личная подпись

Л.Н. Третьяк

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 27.03.01 Стандартизация и метрология 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: *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
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные этапы развития и становления предмета; методологические основы физической культуры; - 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 самостоятельных занятий по легкой атлетике. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для студентов различных направлений подготовки по легкой атлетике; - 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:</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 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</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
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 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 предлагаются практические занятия с использованием средств физической культуры и видов легкой атлетики для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессио-

нально-прикладного характера, уровня физической подготовленности для выполнения ими нормативов физической подготовленности и формирования физической культуры личности.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкая атлетика.

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 технике эстафетного бега. Воспитание скоростных способностей, быстроты реакции, специальной выносливости.	4
34	I	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
35	I	Зачет	2
		Всего за I семестр	70

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 атлетике.	8
6-8	I	Совершенствование техники перемещений в легкой атлетике (специально-беговые упражнения). 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,	20

		быстроты реакции, специальной выносливости. Контрольный норматив 100, 400 метров.	
26	II	Инструкторская практика. 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. 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
		Всего за II семестр	70

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). Общеспортивная 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. 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. Воспитание скоростных способностей, быстроты реакции, специальной выносливости. Контрольный норматив 60, 200 метров.	26
32-33	II	Инструкторская практика. Организация места проведения приема контрольных нормативов.	2
34	I	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
35	I	Зачет	2
		Всего за III семестр	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	I	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2-3	I	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	4

		Частичный перенос навыков из подвижных игр в изучении техники видов легкой атлетике.	
4-5	I	Совершенствование техники перемещений в легкой атлетике (специально-беговые упражнения). Общефизическая подготовка.	4
6	II	Инструкторская практика. 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. 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. Подготовка и проведение общей и специальной разминки спринтера. Организация места проведения приема промежуточных контрольных нормативов. Судейство на старте и финише.	2
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
		Всего за IV семестр	64

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). Общефизическая подготовка.	4
4-8	I	Техника прыжка в длину с разбега. Обучение техники разбега,	10

		отталкивания, фазы полета, приземления. Специально-физическая подготовка прыгуна в длину.	
9	II	Инструкторская практика. 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. 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. 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. Подготовка и проведение общей и специальной разминки метателя. Прием норм ГТО (метание гранаты).	2
26	I	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
27		Зачет	2
		Всего за V семестр	54

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

2. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).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 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 - $6 \times 16 = 96 \text{ м}^2$

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 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.