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 (английский язык, второй иностранный язык)*
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

*Перевод и переводоведение (немецкий язык, второй иностранный язык)*
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

*Перевод и переводоведение (французский язык, второй иностранный язык)*
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы
*Программа академического бакалавриата*

Квалификация
*Бакалавр*

Форма обучения
*Очная*

Год набора 2018

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания
*наименование кафедры*

протокол № 6 от "23" января 2018 г.

Заведующий кафедрой
Кафедра физического воспитания _____ В.В. Баранов
*наименование кафедры* *подпись* *расшифровка подписи*

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

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической комиссии по направлению подготовки

*45.03.02 Лингвистика* _____ И.А. Солодилова
*код наименование* *личная подпись* *расшифровка подписи*

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки
_____ Н.Н. Грицай
*личная подпись* *расшифровка подписи*

Уполномоченный по качеству факультета
_____ Т.М. Крахмалева
*личная подпись* *расшифровка подписи*

№ регистрации _____

© Баранов В.В., 2018
© ОГУ, 2018

**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 «Легкая атлетика» является компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, входит в число дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины».

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: *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 |
|---|---|
| **Знать:**<br>основные этапы развития и становления предмета;<br>методологические основы предмета;<br>теоретические и методические основы проведения «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов;<br>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br>- правила и способы проведения индивидуальных занятий по легкой атлетике.<br><br>**Уметь:**<br>обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений по легкой атлетике для студентов различных направлений подготовки;<br>применять физические упражнения в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств;<br>применять знания ценностей физической культуры и способов овладения ими; организаторские навыки; формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного и рабочего дня;<br>находить эффективные средства и методы образовательно-воспитательной деятельности в процессе физической подготовки;<br>регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия;<br>творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.<br><br>**Владеть:** средствами и методами легкой атлетике для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

| Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций | Формируемые компетенции |
|---|---|
| **Знать:**<br>основные этапы развития и становления предмета;<br>методологические основы предмета;<br>теоретические и методические основы проведения «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов;<br>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br>- правила и способы проведения индивидуальных занятий по легкой атлетике.<br><br>**Уметь:**<br>обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений по легкой атлетике для студентов различных направлений подготовки;<br>применять физические упражнения в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств;<br>применять знания ценностей физической культуры и способов овладения ими; организаторские навыки; формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного и рабочего дня;<br>находить эффективные средства и методы образовательно-воспитательной деятельности в процессе физической подготовки;<br>регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия;<br>творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.<br><br>**Владеть:** средствами и методами легкой атлетике для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | ОК-11 готовностью к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства; способностью критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства саморазвития |

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

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

| Вид работы | Трудоемкость академических часов | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1семестр | 2семестр | 3семестр | 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, виды упражнений в Л/А | 68 |
| | Вид контроля (зачет) | 2 |
| | **Итого:** | 70 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

| № раздела | Наименование дисциплины | Всего часов |
|---|---|---|
| 1 | ОФП, виды упражнений в Л/А | 68 |
| | Вид контроля (зачет) | 2 |
| | **Итого:** | 70 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

| № раздела | Наименование дисциплины | Всего часов |
|---|---|---|
| 1 | ОФП, виды упражнений в Л/А | 68 |
| | Вид контроля (зачет) | 2 |
| | **Итого:** | 70 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

| № раздела | Наименование дисциплины | Всего часов |
|---|---|---|
| 1 | ОФП, виды упражнений в Л/А | 62 |
| | Вид контроля (зачет) | 2 |
| | **Итого:** | 64 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

| № раздела | Наименование дисциплины | Всего часов |
|---|---|---|
| 1 | ОФП, виды упражнений в Л/А | 52 |
| | Вид контроля (зачет) | 2 |
| | **Итого:** | 54 |
| | **Всего:** | 328 |

**4.2 Содержание разделов дисциплины**

**Раздел № 1 Общая физическая подготовка (ОФП), виды упражнений в легкой атлетике**

*Общая физическая подготовка. Достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта. Физическое совершенствование. Средства общей физической подготовки.*

*Лёгкая атлетика, как олимпийский вид спорта, включающий в себя бег, спортивную ходьбу, прыжки, метания и многоборья. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Бег с препятствиями. Эстафетный бег. Прыжки в длину, высоту, с шестом, тройной прыжок. Метания диска, копья, молота, толкание ядра.*

### 4.3 Практические занятия

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 1 | 1 | Вводное занятие ОФП, техника безопасности | 2 |
| 2 | 1 | Обучение технике бега | 4 |
| 3 | 1 | Совершенствование техники бега | 2 |
| 4 | 1 | Комплекс упражнений на воспитание скоростной выносливости | 2 |
| 5 | 1 | Контрольный норматив №1 кроссовый бег | 2 |
| 6 | 1 | Комплекс упражнений на воспитание скоростной выносливости | 6 |
| 7 | 1 | Комплекс упражнений на воспитание силовой выносливости | 6 |
| 8 | 1 | Комплекс упражнений на восстановление | 4 |
| 9 | 1 | Контрольный норматив №2 бег на короткие дистанции | 2 |
| 10 | 1 | Вводное занятие, техника безопасности | 2 |
| 11 | 1 | Основы техники бега; развитие общей выносливости. | 4 |
| 12 | 1 | Основы техники бега на короткие дистанции; развитие быстроты, реакции, скоростно-силовых качеств. | 4 |
| 13 | 1 | Развитие техники спринтерского бега; развитие общей выносливости. | 6 |
| 14 | 1 | Техника бега на короткие дистанции; развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. | 4 |
| 15 | 1 | Техника бега на короткие и средние дистанции; развитие скоростной и специальной выносливости. | 6 |
| 16 | 1 | Развитие специальной выносливости. | 4 |
| 17 | 1 | Повышение уровня разносторонней подготовленности. | 4 |
| 18 | 1 | Контрольное упражнение №3,4 | 2 |
| 19 | 1 | Контрольное упражнение №5,6 | 2 |
| 20 | 1 | Зачет | 2 |
| **Всего за 1семестр** | | | **70** |
| 21 | 1 | Вводное занятие, техника безопасности | 2 |
| 22 | 1 | Освоение техники прыжков; развитие силовых качеств и прыгучести. | 4 |
| 23 | 1 | Основы техники бега; развитие общей выносливости. | 6 |
| 24 | 1 | Развитие техники спринтерского бега; развитие скоростно-силовых качеств | 6 |
| 25 | 1 | Основы техники бега на короткие дистанции; развитие быстроты, реакции, скоростно-силовых качеств. | 6 |
| 26 | 1 | Контрольное упражнение № 3,4 | 2 |
| 27 | 1 | Техника бега на короткие дистанции; развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. | 6 |

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 28 | 1 | Техника бега на короткие и средние дистанции; развитие скоростной и специальной выносливости. | 6 |
| 29 | 1 | Развитие специальной выносливости. | 6 |
| 30 | 1 | Контрольный норматив №1 кроссовый бег | 2 |
| 31 | 1 | Комплекс упражнений на воспитание скоростной выносливости | 6 |
| 32 | 1 | Комплекс упражнений на воспитание силовой выносливости | 6 |
| 33 | 1 | Комплекс упражнений на восстановление | 6 |
| 34 | 1 | Контрольное упражнение № 5,6 | 2 |
| 35 | 1 | Зачет | 2 |
| **Всего за 2 семестр** | | | **70** |
| 36 | 1 | Вводное занятие, техника безопасности | 2 |
| 37 | 1 | Обучение технике специальных упражнений бегуна. Обучение технике бега на короткие дистанции. | 6 |
| 38 | 1 | Комплекс упражнений на воспитание скоростной выносливости | 6 |
| 39 | 1 | Комплекс упражнений на восстановление | 6 |
| 40 | 1 | Комплекс упражнений на воспитание силовой выносливости | 6 |
| 41 | 1 | Основы техники бега; развитие общей выносливости. | 6 |
| 42 | 1 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | 6 |
| 43 | 1 | Обучение технике бега по повороту. | 4 |
| 44 | 1 | Совершенствование техники бега по повороту. | 4 |
| 45 | 1 | Обучение технике высокого старта и стартового разгона. | 6 |
| 46 | 1 | Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона. | 4 |
| 47 | 1 | Контрольное упражнение№3,4 | 2 |
| 48 | 1 | Обучение технике финиширования. | 2 |
| 49 | 1 | Совершенствование техники финиширования. | 2 |
| 50 | 1 | Контрольное упражнение №5,6 | 2 |
| 51 | 1 | Зачет | 2 |
| **Всего за 3 семестр** | | | **70** |
| 52 | 1 | Вводное занятие, техника безопасности | 2 |
| 53 | 1 | Совершенствование технике специальных упражнений бегуна. Совершенствование технике бега на короткие дистанции. | 6 |
| 54 | 1 | Развитие специальной выносливости. | 4 |
| 55 | 1 | Комплекс упражнений на воспитание силовой выносливости | 6 |
| 56 | 1 | Комплекс упражнений на воспитание скоростной выносливости | 6 |
| 57 | 1 | Комплекс упражнений на восстановление | 6 |
| 58 | 1 | Обучение технике передачи эстафетной палочки | 4 |
| 59 | 1 | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки | 2 |

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 60 | 1 | Эстафетный бег 4х50, 4х100. | 4 |
| 61 | 1 | Контрольное упражнение№3,4 | 2 |
| 62 | 1 | Обучение техники метания малого мяча. | 4 |
| 63 | 1 | Совершенствование техники метания малого мяча | 4 |
| 64 | 1 | Обучение технике бега на средние и длинные дистанции | 6 |
| 65 | 1 | Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. | 4 |
| 66 | 1 | Контрольное упражнение №5,6 | 2 |
| 67 | 1 | Зачет | 2 |
| **Всего за 4 семестр** | | | **64** |
| 68 | 1 | Вводное занятие, техника безопасности | 2 |
| 69 | 1 | Развитие специальной выносливости. | 4 |
| 70 | 1 | Комплекс упражнений на воспитание силовой выносливости | 6 |
| 71 | 1 | Комплекс упражнений на воспитание скоростной выносливости | 6 |
| 72 | 1 | Комплекс упражнений на восстановление | 6 |
| 73 | 1 | Совершенствование техники специальных упражнений бегуна. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника бега по прямой. | 6 |
| 74 | 1 | Совершенствование техники бега по повороту. | 4 |
| 75 | 1 | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки | 4 |
| 76 | 1 | Эстафетный бег 4х50, 4х100. | 2 |
| 77 | 1 | Техника бега на короткие дистанции; развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. | 2 |
| 78 | 1 | Контрольное упражнение №3,4 | 2 |
| 79 | 1 | Совершенствование техники метания малого мяча | 2 |
| 80 | 1 | Совершенствование техники бега; развитие общей выносливости | 2 |
| 81 | 1 | Техника бега на короткие дистанции; развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. | 2 |
| 82 | 1 | Контрольное упражнение №5,6 | 2 |
| 83 | 1 | Зачет | 2 |
| | | **Всего за 5 семестр** | **54** |
| | | **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; [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, 2015. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 ; [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. - Библиогр. : 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; [Электронный ресурс]. - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995

5. Соколов, А. Я. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / А. Я. Соколов, В. В. Баранов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Оренбург: ГОУ ОГУ. - 2008

### 5.3 Периодические издания

**Журналы:**

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка 2018 г., изд., – г. Москва

### 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 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. Консультант Плюс [Электронный ресурс] : справочно-правовая система / Компания Консультант Плюс. – Электрон. дан. – Москва, [1992–2018]. – Режим доступа: в локальной сети ОГУ \\fileserver1\!CONSULT\cons.exe;
5. Гарант [Электронный ресурс] : справочно-правовая система / НПП Гарант-Сервис. – Электрон. дан. - Москва, [1990–2018]. – Режим доступа: \\fileserver1\GarantClient\garant.exe в локальной сети ОГУ;
6. Springer [Электронный ресурс] : база данных научных книг, журналов, справочных материалов / компания Springer Customer Service Center GmbH. – Режим доступа : https://link.springer.com/, в локальной сети ОГУ.

**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 - 25х30=1250 м$^2$ (2500 м$^2$)
2. Две волейбольные площадки площадью - 9х18=162 м$^2$ (324 м$^2$)
3. Футбольное поле запасное - 80х50=4000 м$^2$
4. Футбольное поле - 60х110=6600 м$^2$
5. Беговая дорожка - 6х400=2400 м$^2$
6. Баскетбольная площадка - 28х15=420 м$^2$
7. Гимнастический городок - 10х20=200 м$^2$
8. Сектор для метания - 20х100=2000 м$^2$
9. Сектор для прыжков - 5х30=150 м$^2$
10. Лыжная база – 10х10=100 м$^2$

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

1. Бассейн - 50х17=850 м$^2$
2. Спортивный зал для игровых видов спорта -18х36=600 м$^2$
3. Зал дзюдо - 20х12=240 м$^2$
4. Зал сухого плавания - 6х10=60 м$^2$
5. Зал тяжелой атлетики - 6х20=120 м$^2$
6. Зал аэробики - 6х16=96 м$^2$

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

1. Спортивный зал для игровых видов спорта - 42х24=1008 м$^2$

2. Тренажерный зал - 5х30=150 м$^2$

**Спортивный зал учебного корпуса № 3** (уч. корпус № 3) - 18х30=540 м$^2$ с пропускной способностью - 40 чел./час**:**

**Спортивный зал учебного корпуса № 2** (уч. корпус № 2) - 15х18=450 м$^2$ с пропускной способностью - 30 чел./час**:**

**Универсальная площадка с синтетическим покрытием** (перед общежитием № 3) - 25х25=625 м$^2$

**Универсальная площадка с синтетическим покрытием** (перед общежитием № 7) - 25х60=1500 м$^2$

**Баскетбольная площадка с синтетическим покрытием** (рядом с общежитием № 8) - 18х30=540 м$^2$

**Общая площадь** используемых помещений для учебного процесса составляет 24847 м$^2$ (пропускная способность - 840 чел./час

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