

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.12.2 Легкая атлетика»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

05.03.06 Экология и природопользование
(код и наименование направления подготовки)

Экология

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год набора 2016

1110439

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания

наименование кафедры

протокол № 6«22» января 2016 г

Заведующий кафедрой

Кафедра физического воспитания

наименование кафедры



В.В. Баранов

подпись

расшифровка подписи

Исполнители:

профессор

должность



подпись

В.В. Баранов

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

05.03.06 Экология и природопользование

код наименование



личная подпись

В.Ф. Куксанов

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 _____

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: *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
<u>Знать:</u> основные этапы развития и становления предмета; методологические основы предмета; теоретические и методические основы проведения «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы проведения индивидуальных занятий по легкой атлетике. <u>Уметь:</u> обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для студентов различных направлений подготовки; 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. <u>Владеть:</u> средствами и методами 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

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 дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Виды упражнений в Л/А	38
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

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

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

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

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

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

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

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

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел № 1 Общая физическая подготовка (ОФП)

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

Раздел № 2 Виды упражнений в легкой атлетике

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 технике 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
		Всего	30
		Всего часов ОФП	150
10	2	Вводное занятие, техника безопасности	2
11	2	Основы техники бега; развитие общей выносливости.	4
12	2	Основы техники бега на короткие дистанции; развитие быстроты, реакции, скоростно-силовых качеств.	4
13	2	Развитие техники спринтерского бега; развитие общей выносливости.	6
14	2	Техника бега на короткие дистанции; развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.	4
15	2	Техника бега на короткие и средние дистанции; развитие скоростной и специальной выносливости.	6
16	2	Развитие специальной выносливости.	4
17	2	Повышение уровня разносторонней подготовленности.	4
18	2	Контрольное упражнение №3,4	2
19	2	Контрольное упражнение №5,6	2
20	2	Зачет	2
		Всего за I семестр	40
21	2	Вводное занятие, техника безопасности	2
22	2	Освоение техники прыжков; развитие силовых качеств и прыгучести.	4
23	2	Основы техники бега; развитие общей выносливости.	6
24	2	Развитие техники спринтерского бега; развитие скоростно-силовых качеств	4
25	2	Основы техники бега на короткие дистанции; развитие быстроты, реакции, скоростно-силовых качеств.	4
26	2	Контрольное упражнение №3,4	2

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
27	2	Техника бега на короткие дистанции; развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.	4
28	2	Техника бега на короткие и средние дистанции; развитие скоростной и специальной выносливости.	6
29	2	Развитие специальной выносливости.	4
30	2	Контрольное упражнение №5,6	2
31	2	Зачет	2
		Всего за 2 семестр	40
32	2	Вводное занятие, техника безопасности	2
33	2	Обучение технике специальных упражнений бегуна. Обучение технике бега на короткие дистанции.	4
34	2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	6
35	2	Обучение технике бега по повороту.	4
36	2	Совершенствование техники бега по повороту.	4
37	2	Обучение технике высокого старта и стартового разгона.	6
38	2	Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона.	2
39	2	Контрольное упражнение №3,4	2
40	2	Обучение технике финиширования.	4
41	2	Совершенствование техники финиширования.	2
42	2	Контрольное упражнение №5,6	2
43	2	Зачет	2
44		Всего за 3 семестр	40
45	2	Вводное занятие, техника безопасности	2
46	2	Совершенствование техники специальных упражнений бегуна. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	4
47	2	Обучение технике передачи эстафетной палочки	4
48	2	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	2
49	2	Эстафетный бег 4x50, 4x100.	4
50	2	Контрольное упражнение №3,4	2
51	2	Обучение технике метания малого мяча.	4
52	2	Совершенствование техники метания малого мяча	2
53	2	Обучение технике бега на средние и длинные дистанции	2
54	2	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	4
55	2	Контрольное упражнение №5,6	2
56	2	Зачет	2
		Всего за 4 семестр	34
57	2	Вводное занятие, техника безопасности	2
58	2	Совершенствование техники специальных упражнений бегуна.	2

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника бега по прямой.	
59	2	Совершенствование техники бега по повороту.	2
60	2	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	2
61	2	Эстафетный бег 4x50, 4x100.	2
62	2	Техника бега на короткие дистанции; развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.	2
63	2	Контрольное упражнение №3,4	2
64	2	Совершенствование техники метания малого мяча	2
65	2	Совершенствование техники бега; развитие общей выносливости	2
66	2	Техника бега на короткие дистанции; развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.	2
67	2	Контрольное упражнение №5,6	2
68	2	Зачет	2
		Всего за 5 семестр	24
		Всего часов	178
		Итого	328

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

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

2. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика: учебное пособие / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. - Новосибирск: НГТУ, 2010. - 59 с. - ISBN 978-5-7782-1448-4; [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 2016 г., изд. – 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 - Microsoft Windows;

2. Пакет настольных приложений - Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access);

3. Бесплатное средство просмотра файлов PDF - Adobe Reader;

4. Архиватор – WinRAR;

5. Свободный файловый архиватор - 7-Zip;

6. Консультант Плюс [Электронный ресурс] : справочно-правовая система / Компания Консультант Плюс. – Электрон. дан. – Москва, [1992–2016]. – Режим доступа: в локальной сети ОГУ \\fileserver1\\CONSULT\\cons.exe;

7. Гарант [Электронный ресурс] : справочно-правовая система / НПП Гарант-Сервис. – Электрон. дан. - Москва, [1990–2016]. – Режим доступа: \\fileserver1\\GarantClient\\garant.exe в локальной сети ОГУ;

8. 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 - $25 \times 30 = 1250 \text{ м}^2$ (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) - $25 \times 60 = 1500 \text{ м}^2$

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

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

Методические указания к практическим занятиям

1. Отдельные стимулирующие упражнения силового характера, выполняемые непосредственно перед основными упражнениями обеспечивают тонизирующий эффект.
2. В период развития выносливости у студентов необходимо придерживаться следующего: при выполнении упражнений обращать внимание на амплитуду движения и скорость выполнения, на время появления максимальных мышечных усилий;
 - наибольший эффект достигается упражнениями с концентрацией внимания на взрывном характере проявления усилий;
 - в прыжковых упражнениях число повторений в одном подходе не должно превышать: 20-25 раз с преодолением собственного веса; 10-15 раз в упражнениях с применением малых отягощений;
 - нецелесообразно выполнять прыжковые упражнения в состоянии утомления, так как возникает замедление выполняемых движений;
 - чередовать прыжковые упражнения с силовыми упражнениями, легким бегом и упражнениями на расслабление.
3. Величина внешнего отягощения, используемого для развития прыгучести не должна превышать 30 – 40% от индивидуального максимального отягощения.
4. В использовании ударного метода развития «взрывной» силы ног нужно выполнять прыжки в глубину (например, с возвышения высотой 30-70 см) с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину.
5. В выполнении бега со старта с опорой на одну руку, выполняем выход со старта в наклоне; согнутое колено маховой ноги движется вперед-вверх; движения рук согласованы с движением ног.
6. Подбор тренировочных упражнений во многом зависит от исходного уровня физической подготовленности. Если студент не может подтянуться и одного раза, учиться подтягиванию следует вначале в облегченных условиях - в висе лежа на низкой перекладине. По мере роста показателя в этом упражнении увеличивать нагрузку можно за счет дополнительного отягощения, например, пояса со свинцовыми вкладышами. Далее с помощью партнера следует начинать подтягивания на высокой перекладине. Когда занимающемуся удастся подтянуться самостоятельно 1-3 раза, можно усложнять упражнения (подтягивание в висе хватом сверху (большими пальцами внутрь); хватом снизу (большими пальцами наружу); в разном хвате (одна рука хватом сверху, другая - снизу); на кончиках пальцев; в узком и широком хватах; с промежуточной остановкой на 5-6 сек. при угле сгибания в локтевых суставах 90°).
7. Во время подтягивания в висе лежа на низкой перекладине которое выполняется до касания грудью перекладины, туловище и ноги выпрямлены, носки оттянуты, голова держится прямо. Ноги должны быть в упоре. Наиболее экономично подтягивание при хвате рук чуть шире плеч. Опускание в исходное положение после подтягивания должно выполняться спокойно. Дыхание не задерживается.
8. Во время поднимания ног в висе на перекладине, которое выполняется силой (без маха) до касания перекладины, ноги выпрямлены, носки оттянуты, голова держится прямо. Опускание в вис (в исходное положение) должно выполняться спокойно. Дыхание не задерживается.
9. При выполнении указанных силовых упражнений также следует ориентироваться на методы максимальных, повторных, динамических и статических усилий. Силовые качества, развиваемые с помощью рассмотренных силовых упражнений, положительно влияют на результаты в других контрольных нормативах.
10. Во время выполнения упражнения, поднимания туловища из положения лежа на спине голова держится прямо, локти в стороны, дыхание ритмично. Повторения должны выполняться не быстро, с фиксацией всех фаз. Стопы не отрываются от опоры.
11. В упражнении сгибания-разгибания рук в упоре на брусьях движения выполняется не быстро с фиксацией конечных точек. Руки сгибать до уровня, когда плечо опускается ниже горизонта (между предплечьем и плечом менее 90 град.). Во время выполнения упражнения локти не расходятся в стороны, они должны отводиться назад вдоль туловища. На сгибании выполнять выдох на разгибании - вдох.
12. Во время выполнения упражнения сгибания-разгибания рук в упоре о скамейку держите корпус ровно и сохраняйте спину прямой. Руки располагаются на ширине плеч или чуть шире. При сгибании рук выполните выдох, при разгибании – вдох.