

Минобрнауки России

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

Кафедра физического воспитания

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ДИСЦИПЛИНЫ

*«Б.1.В.ДВ.9.2 Легкая атлетика»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

01.03.04 Прикладная математика  
(код и наименование направления подготовки)

Применение математических методов к решению инженерных и экономических задач  
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы  
Программа академического бакалавриата

Квалификация  
Бакалавр

Форма обучения  
Очная

Год набора 2016

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*

  
*подпись*

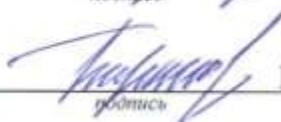
В.В. Баранов

*расшифровка подписи*

Исполнители:

профессор

*должность*

  
*подпись*

В.В. Баранов

*расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

01.03.04 Прикладная математика

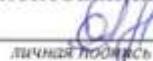
*код наименование*

  
*личная подпись*

А.Г. Реннер

*расшифровка подпи*

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

  
*личная подпись*

Н.Н. Грицай  
*расшифровка подписи*

Уполномоченный по качеству факультета

  
*личная подпись*

Т.М.Крахмалева  
*расшифровка подписи*

№ регистрации \_\_\_\_\_

© Баранов В.В., 2016  
© ОГУ, 2016

## **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
<p><b><u>Знать:</u></b></p> <p>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.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b></p> <p>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.</p> <p><b><u>Владеть:</u></b></p> <p>средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## **4 Структура и содержание дисциплины**

### **4.1 Структура дисциплины**

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	<b>328</b>
Вид итогового контроля	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	

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
	<b>Итого:</b>	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
	<b>Итого:</b>	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
	<b>Итого:</b>	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
	<b>Итого:</b>	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
	<b>Итого:</b>	54
	<b>Всего:</b>	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 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	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
<b>Всего за 1 семестр</b>			<b>70</b>
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	6
25	2	Основы техники бега на короткие дистанции; развитие быстроты, реакции, скоростно-силовых качеств.	6
26	2	Контрольное упражнение № 3,4	2
27	2	Техника бега на короткие дистанции; развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.	6

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
28	2	Техника бега на короткие и средние дистанции; развитие скоростной и специальной выносливости.	6
29	2	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	2	Контрольное упражнение № 5,6	2
35	2	Зачет	2
<b>Всего за 2 семестр</b>			<b>70</b>
36	2	Вводное занятие, техника безопасности	2
37	2	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	2	Основы техники бега; развитие общей выносливости.	6
42	2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	6
43	2	Обучение технике бега по повороту.	4
44	2	Совершенствование техники бега по повороту.	4
45	2	Обучение технике высокого старта и стартового разгона.	6
46	2	Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона.	4
47	2	Контрольное упражнение №3,4	2
48	2	Обучение технике финиширования.	2
49	2	Совершенствование техники финиширования.	2
50	2	Контрольное упражнение №5,6	2
51	2	Зачет	2
<b>Всего за 3 семестр</b>			<b>70</b>
52	2	Вводное занятие, техника безопасности	2
53	2	Совершенствование технике специальных упражнений бегуна. Совершенствование технике бега на короткие дистанции.	6
54	2	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	2	Обучение технике передачи эстафетной палочки	4
59	2	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	2

№ занят ия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
60	2	Эстафетный бег 4x50, 4x100.	4
61	2	Контрольное упражнение №3,4	2
62	2	Обучение техники метания малого мяча.	4
63	2	Совершенствование техники метания малого мяча	4
64	2	Обучение технике бега на средние и длинные дистанции	6
65	2	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	4
66	2	Контрольное упражнение №5,6	2
67	2	Зачет	2
<b>Всего за 4 семестр</b>			<b>64</b>
68	2	Вводное занятие, техника безопасности	2
69	2	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	2	Совершенствование техники специальных упражнений бегуна. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника бега по прямой.	6
74	2	Совершенствование техники бега по повороту.	4
75	2	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	4
76	2	Эстафетный бег 4x50, 4x100.	2
77	2	Техника бега на короткие дистанции; развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.	2
78	2	Контрольное упражнение №3,4	2
79	2	Совершенствование техники метания малого мяча	2
80	2	Совершенствование техники бега; развитие общей выносливости	2
81	2	Техника бега на короткие дистанции; развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.	2
82	2	Контрольное упражнение №5,6	2
83	2	Зачет	2
<b>Всего за 5 семестр</b>			<b>54</b>
<b>Итого</b>			<b>328</b>

## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Основная литература

- 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., – г. Москва

## 5.4 Интернет-ресурсы

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

1. Интернет-ресурсы — Wikipedia [wiki.ciiit.zp.ua/index.php/](http://wiki.ciiit.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](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php)
3. Интернет-ресурсы для преподавателя физкультуры. [www.uforum.uz/showthread.php?t=3926](http://www.uforum.uz/showthread.php?t=3926)
4. Рефераты по физкультуре и спорту. [www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html](http://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, On-

eNote, 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, [1992–2016]. – Режим доступа: в локальной сети ОГУ \\fileserver1\!CONSULT\cons.exe;

5. Гарант [Электронный ресурс] : справочно-правовая система / НПП Гарант-Сервис. – Электрон. дан. - Москва, [1990–2016]. – 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 -  $25 \times 30 = 1250 \text{ м}^2$  ( $2500 \text{ м}^2$ )
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) -  
 $25 \times 60 = 1500 \text{ м}^2$

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

**Общая площадь** используемых помещений для учебного процесса составляет  $24847 \text{ м}^2$  (про-  
пускная 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.