Минобрнауки России

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

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«С.1.В.ДВ.8.2 Легкая атлетика»

Уровень высшего образования

СПЕЦИАЛИТЕТ

Специальность

38.05.02 Таможенное дело
(код и наименование специальности)

Таможенные платежи и валютный контроль
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Специалист таможенного дела

Форма обучения

Очная

Год набора 2017

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания
наименование кафедры

протокол № 6 от "25" января 2017г.

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 специальности
38.05.02 Таможенное дело _____ В.В. Боброва
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., 2017
© ОГУ, 2017

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 специалиста, 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 специалиста 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 специалиста.

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 специалиста.

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
Знать: 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. **Уметь:** 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. **Владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	ОК-10 готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности 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					
	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	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№1Общаяфизическаяподготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, на повышение функциональных возможностей и систем организма человека.

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

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства - уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность. К их числу относятся различные передвижения – бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др. Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла. В данный раздел включены различные виды деятельности, комплексы общеразвивающих упражнений различной направленности, подвижные игры, прикладные упражнения, комплексы упражнений направленных на развитие физических качеств, комплексы упражнений профессионально-прикладной направленности, л/атлетическая подготовка, эстафеты и другие виды. Основной целевой задачей физической подготовки основного контингента студентов является общая физическая подготовка. С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства – уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни.

Раздел№ 2 Виды упражнений в Л/А

Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Бег – наиболее распространенный вид физических упражнений, который является составной частью многих видов спорта, а также различных спортивно-физкультурных комплексов. Различают следующие разновидности бега: Гладкий – проводится на беговой дорожке по кругу (против движения часовой стрелки) на различные дистанции и/или на время. В свою очередь подразделяется на: бег на короткие дистанции (спринт) — длина дистанции в спринте не превышает 400 метров; бег на средние дистанции (миттель штрекерский) — дистанции от 600 до 2000 метров; бег на длинные дистанции (стайерский) — дистанции, от 2000 метров. Эстафетный – совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции. Для бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление. Учебная работа по дисциплине легкая атлетика осуществляется в форме практических занятий, на которых студенты осваивают навыки легкой атлетики, изучают элементы техники бега, комплексы упражнений по развитию физических качеств. В процессе учебной практики у студентов формируются.

4.3 Практические занятия

Учебная работа по дисциплине легкая атлетика осуществляется в форме практических занятий, на которых студенты осваивают навыки легкой атлетики, изучают элементы техники бега, комплексы упражнений по развитию физических качеств.

В процессе учебной практики у студентов формируются умения и навыки самостоятельного выполнения элементов легкоатлетических упражнений.

№ 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 1семестр	**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
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

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		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 технике специальных упражнений бегуна. Совершенствование технике 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 4х50, 4х100.	4
50	2	Контрольное упражнение№3,4	2
51	2	Обучение техники 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 технике специальных упражнений бегуна. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника бега по прямой.	2
59	2	Совершенствование техники бега по повороту.	2
60	2	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	2
61	2	Эстафетный бег 4х50, 4х100.	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; То же [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 2016г.
2. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта 2016г.
3. Адаптивная физическая культура 2016г.
4. Ученые записки университета им. п.ф. лесгафта 2016г.
5. Физическое воспитание студентов 2016г.

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

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

Приложения

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Тесты, определяющие уровень физической подготовленности студентов

Характеристика направленности тестов	Девушки					Юноши				
	Баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег – 100м (сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13.8	14,0	14,3	14,6
Тест на силов. подгот.:**Поднимание туловища** из положения «лежа на спине», руки за голову, ноги закреплены (кол.раз)	60	50	40	30	20					
Подтягив. на перекладине (кол-во раз), вес до 85кг.						15	12	9	7	5
Более 85кг.						12	9	6	3	1
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90см.), (кол-во раз)	20	16	10	6	4					
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях						15	12	9	7	5
на скамейке. (кол-во раз)	15	12	9	6	4					
Поднимание, в висе, ног до касания перекладины (кол-во раз)						15	12	9	7	4
Тест на прыгучесть **Прыжки в длину с места** (см).	190	180	170	160	150	250	240	230	223	215
Бег2000м (мин.,с.)										
Вес до 70кг	10,15	10,50	11,15	11,50	12,10					
более 70кг.	10,35	11,20	11,35	12,40	13.15					
Бег3000м (мин., с.)										
Вес до 85кг.						12,00	12,35	13.10	13,50	14,30
более85кг.						12,30	13,10	13,50	14,40	15,30

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Для успешного освоения дисциплины, студенту необходимо активно посещать и готовиться к практическим занятиям, осуществлять самостоятельную работу по улучшению физической подготовленности. В ходе практических занятий внимательно слушайте преподавателя и однокурсников в момент проведения инструкторской практики. При необходимости задавайте уточняющие вопросы. После подведения итогов занятия, обратите внимание на недостатки, отмеченные преподавателем, для их исправлений. При выборе литературы необходимо отдавать предпочтение более поздним изданиям и той, что относится к основной литературе. Дополнительная литература требуется для более глубокого изучения какой-либо проблемы отдельной темы, а также для выполнения последующих докладов и научных работ.Студент, пропустивший практические занятия, обязан отработать их в установленные преподавателем часы ликвидации задолженностей в виде: устного ответа; реферата или статьи (доклад); практического занятия по материалам (теме) пропущенного (ых) занятия (ий). Ак-

тивность студента на занятиях оценивается на основе выполненных студентом работ и заданий, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Для работы во внеурочное время, рекомендована литература, позволяющая успешно освоить данный вид двигательной активности.

1.Баранов, В. В. Силовая подготовка студентов (на материале тяжелой атлетики) [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / В. В. Баранов, С. Н. Еремеев, М. А. Тарасов; 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

2.Витун, В. Г., Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов, обучающихся по программам высшего образования по всем направлениям подготовки / В. Г. Витун, Е. В. Витун; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 0.80 Мб). - Оренбург: ОГУ, 2015. - 102 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 6.0 - ISBN 978-5-7410-1191-

3. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебник для студентов вузов / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2001. - 448 с.

4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Изд-во ФиС, 1991. - 543 с.

5. Физическая культура студентов в вузе [Текст] : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования для всех направлений подготовки / М. В. Малютина [и др.]; М-во сел. хоз-ва Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. аграр. ун-т". - Оренбург: ОГАУ, 2016. - 84 с.; 4,88 печ. л. - Библиогр.: с. 81-82. - ISBN 978-5-88838-951-5.

6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для студентов и преподавателей, высших и средних учебных заведений физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов.- 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2007. - 480 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - Библиогр.: с. 472-473. - ISBN 978-5-7695-3913-8.

Примерные темы рефератов в VI семестре:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Краткий обзор развития гиревого спорта в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Строение и функции организма человека. Влияние физических качеств с отягощениями на организм занимающихся.
5. Гигиена, закаливание, режим питания занимающихся спортом.
6. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
7. Основы техники выполнения упражнений в гиревом спорте.
8. Методика обучения спортсменов-гиревиков для групп начальной подготовки, спортивно-оздоровительных групп и учебно-тренировочных групп.

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 облеченных 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, он должны отводится 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.