Минобрнауки России

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

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«С.1.В.ДВ.7.2 Легкая атлетика»

Уровень высшего образования

СПЕЦИАЛИТЕТ

Специальность
40.05.02 Правоохранительная деятельность
(код и наименование специальности)

Административная деятельность
(наименование направленности (профиля)/специализации образовательной программы)

Квалификация
Юрист

Форма обучения
Очная

Год набора 2016

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания
наименование кафедры

протокол № 8 «26» апреля 2016 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

40.05.02 Правоохранительная деятельность _____ Е.В. Мищенко
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., 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 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 специалистов 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 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
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 по легкой атлетике 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 легкой атлетике для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

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	70
	Вид контроля (зачет)	
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

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

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

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

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

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

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП, виды упражнений в Л/А	54
	Вид контроля (зачет)	
	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
19-20	1	Контрольное упражнение №5,6. Зачет	4
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
28	1	Техника бега на короткие и средние дистанции; развитие	6

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		скоростной и специальной выносливости.	
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
34-35	1	Контрольное упражнение № 5,6. Зачет	4
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
50-51	1	Контрольное упражнение №5,6. Зачет	4
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
60	1	Эстафетный бег 4х50, 4х100.	4
61	1	Контрольное упражнение№3,4	2

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
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
66-67	1	Контрольное упражнение №5,6. Зачет	4
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
82-83	1	Контрольное упражнение №5,6. Зачет	4
		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 2016 г., изд.,- г. Москва. – Режим доступа: https://elibrary.ru/title_about.asp?id=9218

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, [1992–2016]. – 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 - 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.