

Минобрнауки России

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

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.9.2 Легкая атлетика»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств
(код и наименование направления подготовки)

Общий профиль

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Год набора 2015

1062741

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания

наименование кафедры

протокол № 1 от "28" августа 2015г.

Заведующий кафедрой Кафедры физического воспитания <i>наименование кафедры</i>		В.В. Баранов <i>расшифровка подписи</i>
Исполнители: профессор <i>должность</i>		В.В. Баранов <i>расшифровка подписи</i>
СОГЛАСОВАНО:		
Председатель методической комиссии по направлению подготовки 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств <i>код направления</i>		Н.З. Султанов <i>расшифровка подписи</i>
Заведующий отделом комплектования научной библиотеки		Н.Н. Грицай <i>расшифровка подписи</i>
Уполномоченный по качеству факультета		Т.М. Крахмалева <i>расшифровка подписи</i>

№ регистрации _____

© Баранов В.В., 2015
© ОГУ, 2015

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 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. <u>Владеть:</u> средствами и методами легкой атлетики для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	ОК-7 способностью 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).

Заочная форма обучения:

Вид работы	Трудоемкость академических часов						
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	Всего
Общая трудоёмкость	54	54	54	54	54	58	328
Контактная работа:	-	-	-	-	-	2,25	2,25
Лекции (Л)	-	-	-	-	-	2	2
Практические занятия (ПЗ)	-	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация (Зачёт)	-	-	-	-	-	0,25	0,25
Самостоятельная работа:	54	54	54	54	54	55,75	325,75
Вид итогового контроля	-	-	-	-	-	Зачёт	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов самостоятельных занятий
1	Общая физическая подготовка (ОФП), виды легкой атлетики	54
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов самостоятельных занятий
1	Общая физическая подготовка (ОФП), виды легкой атлетики	54
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов самостоятельных занятий
1	Общая физическая подготовка (ОФП), виды легкой атлетики	54
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов самостоятельных занятий
1	Общая физическая подготовка (ОФП), виды легкой атлетики	54
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов самостоятельных занятий
1	Общая физическая подготовка (ОФП), виды легкой атлетики	54
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов самостоятельных занятий
1	Общая физическая подготовка (ОФП), виды легкой атлетики	55,75
1	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания (Л)	2
1	Зачёт	0,25
	Итого:	58

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел № 1 Общая физическая подготовка (ОФП), виды легкой атлетики

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.

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Барчуков, И.С. 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]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>.
2. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) / Е.П. Врублевский.. - Москва : Спорт, 2015. - 241 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995>. - ISBN 978-5-9907240-3-7.
3. Овчаренко, Э.В. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / ред. Э.В. Овчаренко. - Москва : Студенческая наука, 2012. - 2299 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=225696>. - ISBN 978-5-00046-122-8.

5.2 Дополнительная литература

1. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов : / В.Б. Попов. - Москва: Человек, 2012. - 225 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461395>. - ISBN 978-5-904885-47-2.

5.3 Периодические издания

Журналы:

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка 2015 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, [1992–2015]. - Режим доступа: в локальной сети ОГУ \\fileserver1\\CONSULT\\cons.exe;
5. Гарант [Электронный ресурс] : справочно-правовая система / НПП Гарант-Сервис. - Электрон. дан. - Москва, [1990–2015]. - Режим доступа: \\fileserver1\\GarantClient\\garant.exe 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)