

Минобрнауки России

Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.15.2 Легкая атлетика»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)
(код и наименование направления подготовки)

Энергетика

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Год набора 2017

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

биозкологии и техносферной безопасности

наименование кафедры

протокол № 5 от "24" 01 2018г.

Первый заместитель директора по УР

наименование кафедры

подпись

расшифровка подписи

Исполнители:

Старший преподаватель

должность

подпись

Шелякова О.В.

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

код наименование

личная подпись

расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

личная подпись

расшифровка подписи

Лопатина Т.А.

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цели освоения дисциплины:

- создание условий, для формирования у обучающихся способности к профессиональному самовоспитанию и готовности поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность посредством направленного использования легкой атлетики.

Задачи:

- способствовать формированию специальных теоретических знаний об основных средствах, приемах и методах в области легкой атлетики;
- способствовать формированию умений в использовании различных методов, приемов и средств в области легкой атлетики;
- способствовать овладению системой практических умений и навыков использования приемов и средств в области легкой атлетики;
- формирование способностей регулирования динамики физических воздействий и использования восстановительных мероприятий в области легкой атлетики;
- способствовать овладению способами организации учебного и внеучебного процесса по общефизической культуре по профессиональному воспитанию и самовоспитанию обучаемых.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока 1 «Дисциплины (модули)»

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>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- основные теоретические понятия и содержание легкой атлетики;- основные понятия и содержание общей физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания студентов;- основные понятия и содержание ОФК и спортивной подготовки. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- подбирать и применять методы и средства содержание легкой атлетики для совершенствования основных физических качеств;- использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состояния на самостоятельных занятиях;- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия на самостоятельных занятиях легкой атлетики. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none">- практическими навыками физических упражнений и методов легкой атлетики, для поддержания высокого уровня физической подготовки обеспечивающего полноценную деятельность.	ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- комплекс условий, обеспечивающих эффективность общефизического воспитания и самовоспитания (дифференция целей и задач; направленность общефизической культуры на решение задач физвоспи-	ПК – 9 готовность к формированию у обучающихся способности к профессиональному

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<p>тания; воспитание на основе программ самореализации и саморазвития; сотрудничество на основе взаимного доверия) и способы его обеспечения;</p> <p>-роль общефизической культуры в профессиональном воспитании и самовоспитании обучаемых, ее основные задачи, направления, содержание, методы и формы организации.</p> <p>Уметь</p> <p>- обеспечивать условия эффективного профессионального воспитания и самовоспитания;</p> <p>- организовать деятельность по общефизической культуре по формированию профессиональных установок и ценностей обучаемого;</p> <p>- организовать виды физической деятельности обучаемого, обеспечивающего саморазвитие и самовоспитание обучаемого;</p> <p>- обеспечивать психолого-педагогическое сопровождение общефизического воспитания и самовоспитания обучаемых.</p> <p>Владеть</p> <p>- способами организации учебного и внеучебного процесса по общефизической культуре по профессиональному воспитанию и самовоспитанию обучаемых.</p>	самовоспитанию

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	6 семестр	всего
Общая трудоёмкость	54	54	54	54	54	58	328
Контактная работа:						2,25	2,25
Лекции (Л)						2	2
Промежуточная аттестация (зачет)						0,25	0,25
Самостоятельная работа: <i>Самоподготовка</i> - проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий.	54	54	54	54	54	55,75	325,75
Вид итогового контроля						зачет	

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел 1 Теоретические аспекты и содержание лёгкой атлетики, как вида спорта. история развития легкой атлетики. Легкая атлетика как вид спорта. Возникновение легкой атлетики. Виды бега, прыжков и метаний на Олимпийских играх в Древней Греции. Основные этапы развития легкой атлетики в России. Значение соревнований для развития легкой атлетики. Участие российских легкоатлетов в крупнейших международных соревнованиях. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики: бег, прыжки, метания, многоборья. Основные понятия и терминология. Легкая атлетика как средство физического воспитания. Образовательное, воспитательное и оздоровительное значение занятий легкой атлетикой.

Раздел 2 Техника бега, прыжков и метаний. Основы техники спортивной ходьбы и бега. Характеристика цикла движений при ходьбе и беге. Взаимодействие скорохода и бегуна с опорой. Зависимость скорости передвижения от длины и частоты шагов. Части спортивного бега: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование, остановка. Особенности техники бега на различные дистанции.

Основы техники прыжков. Прыжок как естественный способ преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Факторы, влияющие на результат прыжка. Особенности взаимодействия прыгуна с опорой. Фазы прыжка. Анализ техники прыжков в длину, тройным.

Основы техники метаний. Метание как способ перемещения снаряда в пространстве. Факторы, влияющие на дальность полета снаряда. Фазы метаний. Способы метаний. Особенности техники метания планирующих снарядов.

Раздел 3 Методика обучения технике бега, прыжков и метаний. Принципы обучения. Задачи, средства, методические приёмы обучения в лёгкой атлетике. Структура занятия по лёгкой атлетике. Лёгкая атлетика в программе физического воспитания школьников. Обучение отдельным фазам легкоатлетических упражнений, их сочетанию, развития физических качеств средствами лёгкой атлетики.

Раздел 4 Методика воспитания физических качеств и способностей средствами легкой атлетики. Общеразвивающие упражнения. Специально-подводящие и специально-подготовительные упражнения. Упражнения для развития частоты движений и быстроты двигательной реакции. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития силы. Освоение комплексов упражнений для развития физических качеств.

Раздел 5 Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Виды соревнований. Их организация. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Распределение видов легкой атлетики по дням и часам в программе соревнований. Система оценки результатов и зачета. Таблица оценки результатов. Судейская коллегия, ее обязанности. Правила соревнований по спортивной ходьбе, бегу, прыжкам, метаниям. Подготовка стадиона к проведению соревнований. Спортивный, судейский и хозяйственный инвентарь. Организация информации. Порядок оформления рекордов и достижений. Особенности организации массовых соревнований и соревнований вне стадиона. Разметка беговой дорожки.

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1 Физическая культура и физическая подготовка: учебник [Электронный ресурс]. / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - Москва : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>.

2 Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник [Электронный ресурс]. / С.П. Евсеев. - Москва. : Спорт, 2016. - 616 с. : - ISBN 978-5-906839-42-8. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>.

5.2 Дополнительная литература

1 Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие [Электронный ресурс]. / Е.П. Врублевский. - Москва : Спорт, 2016. - 241 с. - ISBN 978-5-9907240-3-7. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995> .

2 Легкая атлетика : энциклопедия : [Электронный ресурс]. / В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков и др. Москва: Человек, 2013. - 833 с. - ISBN 978-5-904885-81-6. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461472>.

3 Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология : учебное пособие [Электронный ресурс]. / Б.Х. Ланда. - Москва : Спорт, 2017. - 129 с. - ISBN 978-5-906839-87-9. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216> .

4 Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс]. / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7. - Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>.

5 Лазарев, И.В. Физическая культура в юридическом вузе : учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]. / И.В. Лазарев, А.А. Ромашов. - Москва.: РАП, 2013. - 240 с. - ISBN 978-5-93916-373-6. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/518252> .

5.3 Периодические издания

Здоровье населения и среда обитания: журнал. - Москва: ФБУЗ Федеральный центр гигиены и эпидемиологии, 2018

Физкультура и спорт: журнал. - Москва: Издательство Физкультура и спорт, 2018

Физиология человека: журнал. - Москва: Наука, 2018

5.4 Интернет-ресурсы

<http://www.rusathletics.com> - Легкая атлетика России;

<https://www.fizkulturai sport.ru> – сайт Физкультура и спорт;

<http://minsportturizm.orb.ru> – Сайт Министерства физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области;

<https://www.gto.ru/> – Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

<http://www.fizkultura-vsem.ru/> - Физкультура для всех: для детей и взрослых;

<http://www.fizkult-ura.ru/> - Сайт проекта «ФизкультУРА»;

<https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/?subscribe=yes> – «Открытое образование», МООК: «Физическая культура».

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

- Microsoft Office 2007 (лицензия по договору № ПО/8-12 от 28.02.2012 г.);

- Веб-приложение «Универсальная система тестирования БГТИ»

- www.minsport.gov.ru – Министерство спорта РФ

- <http://www.infosport.ru/> - Спортивная Россия

- <http://window.edu.ru/> - единое окно доступа к образовательным ресурсам

- свободно распространяемый офисный пакет LibreOffice

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещение для самостоятельной работы оснащены комплектами ученической мебели, компьютерами с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду БГТИ, электронным библиотечным системам.

Спортивный зал. Спортивный инвентарь: маты, скакалки, гимнастические коврики, перекладины, эстафетные палочки.

К рабочей программе прилагаются:

- Фонд оценочных средств для проведения аттестации обучающихся по дисциплине;
- Методические указания по освоению дисциплины.