

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.7.2 Легкая атлетика»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

*40.03.01 Юриспруденция*

(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 2019

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

биоэкологии и техносферной безопасности

наименование кафедры

протокол № 7 от "10" ав 2019 г.

Первый заместитель директора по УР

  
подпись

Е. В. Фролова  
расшифровка подписи

*Исполнители:*

старший преподаватель  
должность

  
подпись

О. В. Шелякова  
расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

40.03.01 Юриспруденция  
код наименование

  
личная подпись

Ю.Б. Юлтыева  
расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

  
личная подпись

Т. А. Лопатина  
расшифровка подписи

© Шелякова О.В., 2019  
© БГТИ (филиал) ОГУ, 2019

Год издания 2019

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

### Цели освоения дисциплины:

- создание условий, для формирования способностей к самоорганизации и самообразованию, использовать методы и средства легкой атлетики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 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.

## 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><b>Знать:</b> - содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности в области легкой атлетики.</p> <p><b>Уметь:</b> - планировать цели и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей в организации собственного процесса физической подготовки; - самостоятельно строить процесс самостоятельных занятий легкой атлетики, с учетом, средств, личностных возможностей осуществления деятельности.</p> <p><b>Владеть:</b> - практическими навыками в организации процесса самообразования, способами планирования и организации, самоконтроля и самооценки деятельности в области легкой атлетики.</p>	ОК-7 способность к самоорганизации и самообразованию
<p><b>Знать:</b> - основные теоретические понятия и содержание разделов легкой атлетики; - основные понятия и содержание общей физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания студентов; - основные понятия и содержание легкой атлетики и спортивной подготовки.</p> <p><b>Уметь:</b> - подбирать и применять методы и средства легкой атлетики для со-</p>	ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<p>вершенствования основных физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состояния на самостоятельных занятиях;</li> <li>- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия на самостоятельных занятиях легкой атлетики.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическими навыками использования основных методов и средств легкой атлетики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>	

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

### 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, стар-

товый 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.fizkulturaissport.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](http://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 ОГУ, электронным библиотечным системам.

Спортивный зал. Спортивный инвентарь: маты, скакалки, мячи баскетбольные, гимнастические стенки, высокие перекладины, эстафетные палочки.

#### ***К рабочей программе прилагаются:***

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