

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.13.2 Легкая атлетика»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование
(код и наименование направления подготовки)

Информатика

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Год набора 2018

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Биоэкологии и техносервной безопасности
наименование кафедры

протокол № 5 от «24» 01 2018г.

Первый заместитель директора по УР  Е.В. Фролова
подпись расшифровка подписи

Исполнители:

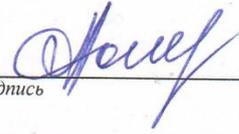
Старший преподаватель  О.В. Шелякова
должность подпись расшифровка подписи

должность подпись расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование  Л.Г. Шабалина
код наименование личная подпись расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

 Т. А. Лопатина
личная подпись расшифровка подписи

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цели освоения дисциплины:

- создание условий, для формирования готовности поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность посредством 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.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

Пререквизиты дисциплины: *Б.1.Б.4 Безопасность жизнедеятельности*

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><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- основные теоретические и методические аспекты легкой атлетики;- основные этапы истории развития легкой атлетики в России;- основные принципы спортивной тренировки и методики обучения техническим действиям и приемам. <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- подбирать методику и грамотно применять методы и средства физической культуры в области легкой атлетики для совершенствования основных физических качеств;- использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состояния при занятиях легкой атлетикой;- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия на занятиях легкой атлетики. <p><u>Владеть:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- практическими навыками физических упражнений и методов в области легкой атлетики, для поддержания высокого уровня физической подготовки обеспечивающего полноценную деятельность.	ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

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, экзамен)						0,25	0,25
Самостоятельная работа: - <i>самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий)</i>	54	54	54	54	54	55,75	325,75
Вид итогового контроля						зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретические аспекты и содержание лёгкой атлетики, как вида спорта	10				10
2	Техника бега, прыжков и метаний	10				10
3	Методика обучения технике бега, прыжков и метаний	10				10
4	Методика воспитания физических качеств и способностей средствами легкой атлетики	10				10
5	Организация и судейство соревнований по легкой атлетике	10				14
	Итого:	54				54

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретические аспекты и содержание лёгкой	10				10

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
	атлетики, как вида спорта					
2	Техника бега, прыжков и метаний	10				10
3	Методика обучения технике бега, прыжков и метаний	10				10
4	Методика воспитания физических качеств и способностей средствами легкой атлетики	10				10
5	Организация и судейство соревнований по легкой атлетике	10				14
	Итого:	54				54

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретические аспекты и содержание лёгкой атлетики, как вида спорта	10				10
2	Техника бега, прыжков и метаний	10				10
3	Методика обучения технике бега, прыжков и метаний	10				10
4	Методика воспитания физических качеств и способностей средствами легкой атлетики	10				10
5	Организация и судейство соревнований по легкой атлетике	10				14
	Итого:	54				54

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретические аспекты и содержание лёгкой атлетики, как вида спорта	10				10
2	Техника бега, прыжков и метаний	10				10
3	Методика обучения технике бега, прыжков и метаний	10				10
4	Методика воспитания физических качеств и способностей средствами легкой атлетики	10				10
5	Организация и судейство соревнований по легкой атлетике	10				14
	Итого:	54				54

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретические аспекты и содержание лёгкой	10				10

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
	атлетики, как вида спорта					
2	Техника бега, прыжков и метаний	10				10
3	Методика обучения технике бега, прыжков и метаний	10				10
4	Методика воспитания физических качеств и способностей средствами легкой атлетики	10				10
5	Организация и судейство соревнований по легкой атлетике	10				14
	Итого:	54				54

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретические аспекты и содержание лёгкой атлетики, как вида спорта	12	2			10
2	Техника бега, прыжков и метаний	10				10
3	Методика обучения технике бега, прыжков и метаний	10				10
4	Методика воспитания физических качеств и способностей средствами легкой атлетики	10				10
5	Организация и судейство соревнований по легкой атлетике	10				14
	Итого:	58	2			56
	Всего:	328	2			326

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 [Электронный ресурс]: учебник / 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 Шулятьев, В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN 978-5-209-04347-8. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

5.2 Дополнительная литература

1 Забелина, Л.Г. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. - Новосибирск : НГТУ, 2010. - 59 с. - ISBN 978-5-7782-1448-4. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993>

2 Кравчук, В.И. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.И. Кравчук. - Челябинск : ЧГАКИ, 2013. - 184 с. : ил. - Библиогр.: с. 139-142. - ISBN 978-5-94839-402-5. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142>.

3 Лазарев, И.В. Физическая культура в юридическом вузе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / И.В. Лазарев, А.А. Ромашов. - Москва: РАП, 2013. - 240 с. - (Methodice). - 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.

Физкультура и спорт: журнал. - Москва : Издательство Физкультура и спорт
Физиология человека : журнал. - Москва : Наука

5.4 Интернет-ресурсы

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

Операционная система Windows

Веб-приложение «Универсальная система тестирования БГТИ»

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»

<https://www.minobrnauki.gov.ru/> – Минобрнауки России

СПС «КонсультантПлюс»

Яндекс браузер

www.minsport.gov.ru – Министерство спорта РФ

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

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

<https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf> – База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

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, столы теннисные, теннисные ракетки, мячи теннисные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, гимнастические коврики, гимнастические стенки.

К рабочей программе прилагаются:

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