

Минобрнауки России

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

Кафедра педагогического образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.10.2 Легкая атлетика»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

38.03.01 Экономика

(код и наименование направления подготовки)

Финансы и кредит

(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

педагогического образования

наименование кафедры

протокол № 8 от "13" 02 2017г.

Первый заместитель директора по УР

наименование факультета

подпись

Е.В. Фролова

расшифровка подписи

Исполнители:

Старший преподаватель

должность

подпись

О.В. Шелякова

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

38.03.01 Экономика

код наименование

личная подпись

подпись

А.А. Верколаб

расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

личная подпись

подпись

Т.А. Лопатина

расшифровка подписи

© Шелякова О.В., 2017

© БГТИ (филиал) ОГУ, 2017

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цели освоения дисциплины:

- создание условий, для формирования способностей 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>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- подбирать и применять методы и средства 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 использования основных методов и средств легкой атлетики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры 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).

| 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> <i>- проработка и повторение</i> <i>лекционного материала и</i> <i>материала учебников и учебных</i> <i>пособий</i> | 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, 2017.

Физкультура и спорт: журнал. - Москва: Издательство Физкультура и спорт, 2017.

Физиология человека: журнал. - Москва: Наука, 2017.

5.4 Интернет-ресурсы

<http://www.rusathletics.com> - Легкая атлетика России;
<https://www.fizkulturaisport.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/PHYSICUL/?subscribe=yes> – «Открытое образование», MOOK: «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, 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.