

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.10.2 Легкая атлетика»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

*06.03.01 Биология*

(код и наименование направления подготовки)

*Биоэкология*

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Очная*

Год набора 2018

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

биоэкологии и техносферной безопасности

наименование кафедры

протокол № 5 от "24" 01 2018 г.

Первый заместитель директора по УР

наименование факультета



подпись

Е. В. Фролова

расшифровка подписи

Исполнители:

Старший преподаватель

должность



подпись

О.В. Шелякова

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

06.03.01 Биология

код наименование

личная подпись

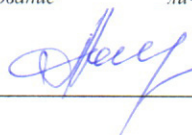


расшифровка подписи



Заведующий библиотекой

личная подпись



Т.А. Лопатина

расшифровка подписи

## 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 основных средств, приемов и методов легкой атлетики;

- способствовать формированию умений использовать различные методы, приемы и средства легкой атлетики;

- способствовать овладению системой практических умений и навыков использования средств и методик легкой атлетики;

- формирование способностей регулирования динамики физических воздействий и использования восстановительных мероприятий на занятиях легкой атлетикой.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

Пререквизиты дисциплины: *Б.1.В.ОД.2 Анатомия*

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></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- основные исторические аспекты, теоретические понятия и содержание разделов в области легкой атлетики;</li><li>- основные понятия и содержание общей физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания студентов в области легкой атлетики.</li></ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- подбирать и применять методы и средства легкой атлетики для совершенствования основных физических качеств;</li><li>- использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состояния на самостоятельных занятиях легкой атлетикой;</li><li>- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия на самостоятельных занятиях легкой атлетикой.</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>	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	всего
<b>Практические занятия (ПЗ)</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>64</b>	<b>54</b>	<b>328</b>
<b>Вид итогового контроля</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Теоретические аспекты и содержание лёгкой атлетики, как вида спорта.	2
2	Контрольные тесты по общефизической подготовке.	10
3	Упражнения для развития силы ловкости, быстроты и координации движений. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	6
4	Спортивная ходьба.	8
5	Бег на короткие дистанции.	8
6	Бег на средние дистанции.	8
7	Прыжок в длину с места	6
8	Прыжок в длину с разбега	6
9	Метание малого мяча	8
10	Эстафетный бег	8
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
2	Контрольные тесты по общефизической подготовке.	8
3	Упражнения для развития силы ловкости, быстроты и координации движений. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	16
4	Спортивная ходьба.	6
5	Бег на короткие дистанции.	8
6	Бег на средние дистанции.	8
7	Прыжок в длину с места.	6
8	Прыжок в длину с разбега.	6
9	Метание малого мяча.	6
10	Эстафетный бег.	6
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Теоретические аспекты и содержание лёгкой атлетики, как вида спорта.	2
2	Контрольные тесты по общефизической подготовке.	8
3	Упражнения для развития силы ловкости, быстроты и координации движений. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	10
5	Бег на короткие дистанции.	10
6	Бег на средние дистанции.	10
7	Прыжок в длину с места.	6
8	Прыжок в длину с разбега.	8
9	Метание малого мяча.	8
10	Эстафетный бег.	8
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
2	Контрольные тесты по общефизической подготовке.	8
3	Упражнения для развития силы ловкости, быстроты и координации движений. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	10
5	Бег на короткие дистанции.	8
6	Бег на средние дистанции.	8
7	Прыжок в длину с места.	6
8	Прыжок в длину с разбега.	8
11	Метание гранаты.	8
12	Бег на длинные дистанции.	8
	Итого:	64

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Теоретические аспекты и содержание лёгкой атлетики, как вида спорта.	2
2	Контрольные тесты по общефизической подготовке.	8
5	Бег на короткие дистанции.	6
6	Бег на средние дистанции.	8
7	Прыжок в длину с места.	6
8	Прыжок в длину с разбега.	8
11	Метание гранаты.	8
12	Бег на длинные дистанции.	8
	Итого:	54
	Всего:	328

## 4.2 Содержание разделов дисциплины

**Раздел 1 Теоретические аспекты и содержание лёгкой атлетики, как вида спорта.** Определение понятия «легкая атлетика». Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Связь видов легкой атлетики. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Возникновение легкой атлетики. Развитие легкоатлетического спорта в России. Развитие легкой атлетики после ВОВ. Участие советских (российских) легкоатлетов на Олимпийских играх. Современное состояние легкой атлетики в мире, России. Правила соревнований в беговых видах, прыжках и метаниях. Соревнования и соревновательная деятельность. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях различного типа. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний, информационная бригада, вспомогательные бригады). Документация соревнований (заявки, карточки участников, протоколы, отчет о соревновании). Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности. Причины травм. Профилактика травматизма. Правила безопасности при проведении соревнований, гигиенические требования к студентам.

**Раздел 2 Контрольные тесты по общефизической подготовке.** Основная задача контрольных тестов заключается в определении уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов на начало и конец учебного года: бег 100 м, с; 6-минутный бег, м; прыжки со скакалкой кол-во раз за 30 сек (1мин.); сгибание-разгибание рук, из упора лежа, кол-во раз; поднимание туловища из положения, лежа на спине, кол-во раз за 1 минуту; сгибание-разгибание рук на высокой перекладине из вися (юн.), на низкой перекладине (дев.); прыжок в длину с места, см; наклон вперед из положения сидя, см.

**Раздел 3 Упражнения для развития силы ловкости, быстроты и координации движений. Специальные беговые и прыжковые упражнения.**

Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения. Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов. (Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п.)

**Раздел 4 Спортивная ходьба.** Выполнение упражнений на месте: ходьба с прямыми ногами; ходьба широким шагом с поворотом таза вокруг вертикальной оси. Изучение движения ног: ходьба по прямой линии по отметкам; по кругу или "змейкой"; в гору; по мягкому грунту. Изучение движения ног и туловища: ходьба с изменением положения рук, туловища (руки сцеплены за головой; на груди). Техника ходьбы: старт, стартовое ускорение, ходьба на дистанции, финиширование. Ходьба на короткие, средние и длинные дистанции.. Специальные упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60 м. Совершенствование (ходьба различных отрезков с разной скоростью в координации). Прохождение дистанции на результат.

**Раздел 5 Бег на короткие дистанции.** Бег на дистанцию 100м. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60 м): бег с ускорением с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени; бег прыжковыми шагами. Бег с изменением скорости. Контрольный бег 60-100 м. Бег на дистанцию 200; 400 м. Знакомство с особенностями бега по повороту. Низкий старт в поворот. Бег по кругу. Стартовые ускорения. Бег с различной интенсивностью на отрезках от 150 до 250 м. Контрольный бег 100, 200, м на результат.

**Раздел 6 Бег на средние дистанции.** Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции в среднем темпе по прямой, по виражу, финиширование. Техника постановки ноги на грунт. Ускорения по прямой и виражу. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плече-

вого пояса, туловища, ног; упражнения для развития силы, быстроты, выносливости. Упражнения на дыхание и расслабление. Контрольный бег 400, м на результат. Бег 1000, 1500 без учета времени.

**Раздел 7 Прыжок в длину с места.** Обучение технике прыжка. Напрыгивание на планку. Отталкивание. Полет. Приземление. Серийные прыжки. Прыжки с места в яму с песком, на резиновую основу. Прыжки через препятствие с места. Отталкивание с места с выведением таза. То же, с движением рук. Прыжки с тумбы. Выполнение прыжка с места на результат.

**Раздел 8 Прыжок в длину с разбега.** Знакомство с техникой прыжка: рассказ, показ; выполнение пробных попыток. Серийные прыжки. Изучение отталкивания: имитация постановки ноги на отталкивание; отталкивание с шага, с 2-х шагов, с 3-х шагов, с 5-ти шагов. Прыжки в шаге серийно, отталкиваясь на каждый 3, 5 шаг. Напрыгивание на планку. Разбег. Подбор оптимальной длины и скорости разбега. Полет. Для изучения полетной фазы выполнять отталкивания с тумбы; прыжки через барьер; прыжки с доставанием подвешенного предмета. Приземление. Приземление на согнутые ноги; с использованием ориентира для приземления. Прыжки с короткого и полного разбега. Выполнение прыжка с места на результат.

**Раздел 9 Метание малого мяча.** Знакомство с техникой, рассказ, показ. Метание мяча с места в цель, стоя лицом; стоя боком. Хлестообразное движение кисти: имитация, упражнения с выпуском снаряда. Финальное усилие (положение «натянутого лука»), метание мяча с места на дальность. Выполнение бросковых шагов под счет с имитацией метания; выполнение бросковых шагов самостоятельно с увеличением скорости 8 передвижения. Пробегание отрезков 10-20 м скоростными шагами; метание с отведением и ускоренным разбегом.

**Раздел 10 Эстафетный бег.** Эстафеты (4/100, 4/200, 4/400.) Техника эстафетного бега. Рассказ, показ техники эстафетного бега, коридора для передачи. Передача эстафетной палочки в парах на месте; в ходьбе; в медленном беге; в парах на отрезках 50-60 м. Передача палочки в коридорах парами по нескольким дорожкам. Расстановка на беговых этапах, старт, бег по дистанции, приём-передача эстафетной палочки в зонах передачи, финиш и остановка после бега. Соревнования команд. Правила соревнований. Эстафеты с прикладными упражнениями: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии.

**Раздел 11 Метание гранаты.** Виды метаний. Главная и частные задачи фаз метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства). Обучение держанию снаряда, броску гранаты из положения «финального усилия», обучение технике бросковых шагов, сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, обучение предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением, обучение технике метание гранаты в целом. Последовательность совершенствования технике метания гранаты. Совершенствование держанию снаряда; броску гранаты из положения «финального усилия», обучить технике бросковых шагов, обучить сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, обучить предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением; обучить технике метание гранаты в целом.

#### **Раздел 12. Бег на длинные дистанции.**

Комплекс упражнений избирательной направленности на развитие общей и специальной выносливости. Кроссовая подготовка 1, 2, 3, 5км. в заданном темпе. Тест-Купера(12- минутный бег).

### **4.3 Практические занятия (семинары)**

1 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Вводное занятие. История развития лёгкой атлетики на Кубани в России и мире. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике.	2
2-6	2, 3	Контрольные тесты по общефизической подготовке. Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости, ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд, бег по команде и т.п.	10
7-9	3	Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения; прыжки толчком одной и двумя ногами с места и с короткого	6

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой.	
10-13	4	Обучение технике спортивной ходьбы: определение спортивной ходьбы: структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания. Критерии оценки техники спортивной ходьбы. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов.	8
14-17	5	Обучение технике бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60 м): бег с ускорением с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени; бег прыжковыми шагами. Бег с изменением скорости. Контрольный бег 60-100 м.	8
18-21	6	Обучение технике бега на средние дистанции: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции в среднем темпе по прямой, по виражу, финиширование. Техника постановки ноги на грунт. Ускорения по прямой и виражу. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног; упражнения для развития силы, быстроты, выносливости. Упражнения на дыхание и расслабление. Контрольный бег 400, м на результат. Бег 1000, 1500 без учета времени.	8
22-24	7	Обучение технике прыжка в длину с места: напрыгивание на планку. Отталкивание. Полет. Приземление. Серийные прыжки. Прыжки с места в яму с песком, на резиновую основу. Прыжки через препятствие с места. Отталкивание с места с выведением таза. То же, с движением рук. Прыжки с тумбы. Выполнение прыжка с места на результат.	6
25-27	8	Обучение технике прыжка в длину с разбега: отталкивания: имитация постановки ноги на отталкивание; отталкивание с шага, с 2-х шагов, с 3-х шагов, с 5-ти шагов; прыжки в шаге серийно, отталкиваясь на каждый 3, 5 шаг; напрыгивание на планку. Разбег. Подбор оптимальной длины и скорости разбега. Полет. Приземление: приземление на согнутые ноги; с использованием ориентира для приземления. Прыжки с короткого и полного разбега. Выполнение прыжка с места на результат.	6
28-31	9	Обучение технике метания малого мяча: знакомство с техникой, рассказ, показ; метание мяча с места в цель, стоя лицом; стоя боком. Хлестообразное движение кисти: имитация, упражнения с выпуском снаряда. Финальное усилие (положение «натянутого лука»), метание мяча с места на дальность. Выполнение бросковых шагов под счет с имитацией метания; выполнение бросковых шагов самостоятельно с увеличением скорости 8 передвижения. Контрольное метание.	8
32-35	10	Обучение технике эстафетного бега: рассказ, показ техники эстафетного бега, коридора для передачи. Передача эстафетной палочки в парах на месте; в ходьбе; в медленном беге; в парах на отрезках 50-60 м. Передача палочки в коридорах парами по нескольким дорожкам. Соревнования команд. Правила соревнований. Эстафеты с прикладными упражнениями: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии.	8
		Итого:	70



## 2 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-5	3	Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости, ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по сигналу.	10
6-8	3	Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения; прыжки толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой.	6
9-11	4	Совершенствование техники спортивной ходьбы: последовательность техники спортивной ходьбы: совершенствование движения ног в сочетании с движением таза; совершенствование движения рук и плеч при спортивной ходьбе; техника спортивной ходьбы в целом. Прохождение дистанции без чета времени.	6
12-15	5	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: последовательность совершенствования техники бега на короткие дистанции: техника бега по прямой; технике высокого, низкого старта; техника выбегания из стартовых колодок; техника стартового разгона; техника финиширования. Контрольный бег 200 м. совершенствование техники бега.	8
16-19	6	Совершенствование техники бега на средние дистанции: анализ техники; старт и стартовое ускорение, бег по дистанции, финиш и остановка после бега; критерии оценки техники бега. Специальные упражнения для освоения техники бега на средние дистанции; практическое применение полученных методических знаний.	8
20-22	7	Совершенствование техники прыжка в длину с места: серийные прыжки; прыжки с места в яму с песком; прыжки в яму через препятствие с места; отталкивание с места с выведением таза; то же, с движением рук; прыжки с тумбы. Выполнение прыжка с места на результат.	6
23-25	8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: серийные прыжки в шаге, отталкиваясь на каждый 3, 5 шаг. Напрыгивание на планку; подбор оптимальной длины и скорости разбега; отталкивания с тумбы; прыжки через барьер; прыжки с доставанием подвешенного предмета; приземление на согнутые ноги; с использованием ориентира для приземления. Прыжки с короткого и полного разбега. Выполнение прыжка с места на результат.	6
26-28	9	Совершенствование техники метания малого мяча: метание мяча с места на дальность. Выполнение бросковых шагов под счет с имитацией метания; выполнение бросковых шагов самостоятельно с увеличением скорости 8 передвижения. Пробегание отрезков 10-20 м скоростными шагами; метание с отведением и ускоренным разбегом. Контрольное метание.	6
29-31	10	Совершенствование техники эстафетного бега: передача эстафетной палочки в парах на месте; в ходьбе; в медленном беге; в парах на отрезках 50-60 м. Передача палочки в коридорах парами по нескольким дорожкам. Специальные упражнения для освоения техники специальных физических качеств бегунов. Обучение способам передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20 метровой зоне. Совершенствование	6

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		старта на этапах эстафетного бега. Специальные упражнения для освоения техники эстафетного бега. Методики освоения техники эстафетного бега Практическое применение студентами полученных методических знаний.	
32-35	2	Контрольные тесты по общефизической подготовке	8
		Итого:	70

### 3 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Вводное занятие. Теоретические аспекты и содержание лёгкой атлетики, как вида спорта. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Документация соревнований (заявки, карточки участников, протоколы, отчет о соревновании). Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности. Причины травм. Профилактика травматизма. Правила безопасности и гигиенические требования при проведении соревнований.	2
2-6	2	Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости, ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по сигналу. Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения; прыжки толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой.	10
7-11	5	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: последовательность совершенствования техники бега на короткие дистанции: техника бега по прямой; технике высокого, низкого старта; техника выбегания из стартовых колодок; техника стартового разгона; техника финиширования. Контрольный бег 200 м.	10
12-16	6	Совершенствование техники бега на средние дистанции: анализ техники; старт и стартовое ускорение, бег по дистанции, финиш и остановка после бега; критерии оценки техники бега. Специальные упражнения для освоения техники бега на средние дистанции; практическое применение полученных методических знаний.	10
17-19	7	Совершенствование техники прыжка в длину с места: серийные прыжки; прыжки с места в яму с песком; прыжки в яму через препятствие с места; отталкивание с места с выведением таза; то же, с движением рук; прыжки с тумбы. Выполнение прыжка с места на результат.	6
20-23	8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: серийные прыжки в шаге, отталкиваясь на каждый 3, 5 шаг. Напрыгивание на планку; подбор оптимальной длины и скорости разбега; отталкивания с тумбы; прыжки через барьер; прыжки с доставанием подвешенного предмета; приземление на согнутые ноги; с использованием ориентира для приземления. Прыжки с короткого и полного разбега. Выполнение прыжка с места на результат.	8
24-27	9	Совершенствование техники метания малого мяча: метание мяча с места на дальность. Выполнение бросковых шагов под	8

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		счет с имитацией метания; выполнение бросковых шагов самостоятельно с увеличением скорости 8 передвижения. Пробегание отрезков 10-20 м скоростными шагами; метание с отведением и ускоренным разбегом. Контрольное метание.	
28-31	10	Совершенствование техники эстафетного бега: передача эстафетной палочки в парах на месте; в ходьбе; в медленном беге; в парах на отрезках 50-60 м. Передача палочки в коридорах парами по нескольким дорожкам. Специальные упражнения для освоения техники специальных физических качеств бегунов. Обучение способам передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20 метровой зоне. Совершенствование старта на этапах эстафетного бега. Специальные упражнения для освоения техники эстафетного бега. Методики освоения техники эстафетного бега Практическое применение студентами полученных методических знаний	8
32-35	2	Контрольные тесты по общефизической подготовке.	8
		Итого:	70

#### 4 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-4	2	Контрольные тесты по общефизической подготовке.	8
5-9	3	Упражнения для развития силы ловкости, быстроты и координации движений. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	10
10-13	5	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: последовательность совершенствования техники бега на короткие дистанции: техника бега по прямой; технике высокого, низкого старта; техника выбегания из стартовых колодок; техника стартового разгона; техника финиширования. Контрольный бег 100 м.	8
14-17	6	Совершенствование техники бега на средние дистанции: анализ техники; старт и стартовое ускорение, бег по дистанции, финиш и остановка после бега; критерии оценки техники бега. Специальные упражнения для освоения техники бега на средние дистанции; практическое применение полученных методических знаний.	8
18-20	7	Совершенствование техники прыжка в длину с места: серийные прыжки; прыжки с места в яму с песком; прыжки в яму через препятствие с места; отталкивание с места с выведением таза; то же, с движением рук; прыжки с тумбы. Выполнение прыжка с места на результат.	6
21-24	8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: серийные прыжки в шаге, отталкиваясь на каждый 3, 5 шаг. Напрыгивание на планку; подбор оптимальной длины и скорости разбега; отталкивания с тумбы; прыжки через барьер; прыжки с доставанием подвешенного предмета; приземление на согнутые ноги; с использованием ориентира для приземления. Прыжки с короткого и полного разбега. Выполнение прыжка с места на результат.	8
25-28	11	Обучение техники метания гранаты: факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства); обучение держанию снаря-	8

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		да, броску гранаты из положения «финального усилия», обучение технике бросковых шагов, сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, обучение предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением, обучение технике метание гранаты в целом. Контрольное метание гранаты на результат.	
29-32	12	Обучение техники бега на длинные дистанции: специальные упражнения для освоения техники кроссового бега и развития специальной выносливости бегунов на длинные дистанции. Практическое применение студентами полученных методических знаний. Кроссовая подготовка 1, 2, 3, 5км. в заданном темпе. Тест-Купера(12- минутный бег).	8
		Итого:	64

### 5 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Теоретические аспекты и содержание лёгкой атлетики, как вида спорта. Вводное занятие. Меры безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования	2
2-5	2	Контрольные тесты по общефизической подготовке.	8
6-8	5	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: последовательность совершенствования техники бега на короткие дистанции: техника бега по прямой; технике высокого, низкого старта; техника выбегания из стартовых колодок; техника стартового разгона; техника финиширования. Контрольный бег 100 м.	6
9-12	6	Совершенствование техники бега на средние дистанции: анализ техники; старт и стартовое ускорение, бег по дистанции, финиш и остановка после бега; критерии оценки техники бега. Специальные упражнения для освоения техники бега на средние дистанции; практическое применение полученных методических знаний.	8
13-15	7	Совершенствование техники прыжка в длину с места: серийные прыжки; прыжки с места в яму с песком; прыжки в яму через препятствие с места; отталкивание с места с выведением таза; то же, с движением рук; прыжки с тумбы. Выполнение прыжка с места на результат.	6
16-19	8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: серийные прыжки в шаге, отталкиваясь на каждый 3, 5 шаг. Напрыгивание на планку; подбор оптимальной длины и скорости разбега; отталкивания с тумбы; прыжки через барьер; прыжки с доставанием подвешенного предмета; приземление на согнутые ноги; с использованием ориентира для приземления. Прыжки с короткого и полного разбега. Выполнение прыжка с места на результат.	8
20-23	11	Совершенствование техники метания гранаты: специальные упражнения для освоения техники метания гранаты и развития специальных физических качеств метателей. Совершенствование держания снаряда, метания гранаты из положения «финального усилия», обучение технике бросковых шагов, сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, обучение предварительного раз-	8

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		бега в сочетании бросковых шагов и отведением, техника метания гранаты в целом.	
24-27	12	Совершенствование техники бега на длинные дистанции: специальные упражнения для развития техники бега на длинные дистанции и развития специальной выносливости бегунов на длинные дистанции. Практическое применение студентами полученных методических знаний. Кроссовая подготовка 1, 2, 3, 5км. в заданном темпе без учета времени. Тест-Купера(12-минутный бег).	8
		Итого:	54
		Всего:	328

## 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.

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

Физиология человека : журнал. - Москва : Наука.

## 5.4 Интернет-ресурсы

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

- Операционная система Microsoft Windows.
- Microsoft Office.
- [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
- <http://www.fizkultura-vsem.ru/> - Физкультура для всех: для детей и взрослых
- <http://minsportturizm.orb.ru> – Сайт Министерства физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области

## 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещение для самостоятельной работы.

Спортивный зал (учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа) оснащен спортивным инвентарем соответствующим рабочей программе дисциплины: маты, скакалки, мячи баскетбольные, высокие перекладины, эстафетные палочки.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации (компьютерный класс) оснащена специализированной мебелью, аудиторной доской, техническими средствами обучения (стационарный проекционный экран, мультимедиа - проектор, компьютерная техника, подключенная к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ).

Помещение для самостоятельной работы оснащено специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.

### *К рабочей программе прилагаются:*

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