Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

**«Оренбургский государственный университет»**

Кафедра физического воспитания

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

ДИСЦИПЛИНЫ

*«Б1.Д.В.Э.1.2 Легкая атлетика»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

*38.03.01 Экономика*

(код и наименование направления подготовки)

*Экономика предприятий и организаций*

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Очная*

Год набора 2021

Составитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Михеева Т.М.

Методические указания рассмотрены и одобрены на заседании кафедры физической культуры

И.о. Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Соловых С.Ю.

Методические указания является приложением к рабочей программе, зарегистрированной в ЦИТ под учетным номером\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1 Цели и задачи освоения дисциплины**

**Цель** освоения дисциплины: формирование физической культуры личности средствами легкой атлетики.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

**Задачи:**

1. Способствовать формированию личности студента, его общей и физической культуры, эрудиции.

2. Способствовать овладению системой практических умений и навыков средствами легкой атлетики, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности студента.

3. Способствовать углублению потребностно-мотивационной сферы студентов в направлении спортивного самосовершенствования.

4. Формировать ценностное отношения к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

5. Способствовать пониманию роли физического воспитания в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности.

6. Содействовать становлению у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами легкой атлетики.

7. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**2 В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

**Знать**:

- требования безопасности при проведении занятий по физической культуре и легкой атлетики;

- обоснование оздоровительного значения физической культуры и ее важного места в общечеловеческой культуре;

-теоретико - методические основы физической культуры и рациональные способы профилактики утомления на рабочем месте

**Уметь:**

-выполнять основные двигательные действия физкультурно-спортивной деятельности и владеть техникой легкоатлетических упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности к профессиональной деятельности личности;

-определять и оценивать основные способы влияния физической нагрузки на организм;

-применять знания, умения и навыки для организации самостоятельных занятий по физической культуре и легкой атлетики с целью профилактики проф.заболеваний, и утомления на рабочем месте

**Владеть:**

-основными методами оценки физической подготовленности для обеспечения профессиональной деятельности;

- средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- основами саморегулирования состояния здоровья для профилактики психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте.

**3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

В зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, исходного уровня физической и спортивной подготовленности, студенты могут планировать достижение различных результатов от контрольных тестов, к выполнению Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), до нормативов разрядной классификации.

Необходимо постоянно анализировать состояние организма по субъективным и объективным показателям самоконтроля. Существует необходимость установить оптимальные индивидуальные дозы физической активности для каждого, кто занимается самостоятельно какой-либо системой физических упражнений или видом спорта.

При дозировании физической нагрузки, регулировании интенсивности ее воздействия на организм необходимо учитывать следующие факторы:

- количество повторений упражнения (чем большее число повторений упражнений, тем больше нагрузка, и наоборот);

- амплитуда движений (с увеличением амплитуды нагрузка на организм возрастает);

- исходное положение, из которого выполняется упражнение, (чем больше мышц задействовано в выполнении упражнения, тем выше физическая нагрузка);

- темп выполнения упражнений может быть медленным, средним, быстрым.

В циклических упражнениях, большую нагрузку дает быстрый темп, в силовых упражнениях медленный темп и степень сложности упражнения. Сложные упражнения требуют усиленного внимания, что создает, значительную эмоциональную нагрузку и приводит к более быстрому утомлению. Мощность мышечной работы (количество работы в единицу времени) зависит от времени ее выполнения, развиваемой скорости и силы при движении. Интенсивность физической нагрузки может определяться по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

Для успешного освоения дисциплины, студенту необходимо активно посещать и готовиться к практическим занятиям, осуществлять самостоятельную работу по улучшению физической подготовленности. В ходе практических занятий внимательно слушайте преподавателя и однокурсников в момент проведения инструкторской практики. При необходимости задавайте уточняющие вопросы. После подведения итогов занятия, обратите внимание на недостатки, отмеченные преподавателем, для их исправлений.

При выборе литературы необходимо отдавать предпочтение более поздним изданиям и той, что относится к основной литературе. Дополнительная литература требуется для более глубокого изучения какой-либо проблемы отдельной темы, а также для выполнения последующих докладов и научных работ.

Студент, пропустивший практические занятия, обязан отработать их в установленные преподавателем часы ликвидации задолженностей в виде: устного ответа; реферата или статьи (доклад); практического занятия по материалам (теме) пропущенного (ых) занятия (ий). Активность

студента на занятиях оценивается на основе выполненных студентом работ и заданий, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Для самостоятельной работы во внеурочное время, ниже рекомендована литература, позволяющая успешно освоить данный вид двигательной активности.

**4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

1. Баранов, В. В. Физическая культура [Текст] : учеб.пособие / В. В. Баранов. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2009. - 290 с. - Библиогр.: с. 264-268. - Прил.: с. 269-289. - ISBN 978-5-7410-0875-1.
2. Зиамбетов, В. Ю. Основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программам высшего образования по всем направлениям подготовки / В. Ю. Зиамбетов, С. И. Матявина, Г. Б. Холодова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 0.91 Мб). - Оренбург : Университет, 2015. - 103 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 5.0 - ISBN 978-5-7410-1340-3.. - № гос. регистрации 0321601036.
3. Холодова, Г. Б. Беговые виды легкой атлетики в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программе высшего образования по всем направлениям подготовки / Г. Б. Холодова, Т. М. Михеева, В. Ю. Зиамбетов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Оренбург : ОГУ. - 2016. - 109 с- Загл. с тит. экрана.
4. Гилазиева, С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по всем направлениям подготовки / С. Р. Гилазиева, Т. В. Нурматова, М. Р. Валетов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 11.07 Мб). - Оренбург : ОГУ, 2015. - 119 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 6.0 - ISBN 978-5-7410-1284-0.
5. Шумилина, Н. С. Физическая культура в системе профессиональной подготовки бакалавра: теоретический аспект [Текст] : учебное пособие / Н. С. Шумилина, С. Р. Гилазиева, Г. Б. Холодова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. экон. ун-т им. Г. В. Плеханова", Оренбург. фил. РЭУ им. Г. В. Плеханова. - Оренбург : Университет, 2015. - 192 с. : ил.; 11.93 печ. л. - Библиогр.: с. 191. - ISBN 978-5-4417-0579-0.
6. Рефераты по физкультуре и спорту. [www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html](http://www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html)
7. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»)