

Министерство образования Российской Федерации

Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Ивановский государственный химико-технологический университет»

Факультет гуманитарный

Кафедра физической культуры

«Утверждаю»  
Проректор ИГХТУ по  
Учебной работе  
(декан факультета)

---

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2011г.

Рабочая учебная программа  
по дисциплине «Физическая культура»  
для студентов основной медицинской группы  
специализации «легкая атлетика»

Трудоемкость дисциплины

1 курс 148 ч

2 курс 148 ч

3 курс 68 ч

4 курс 44 ч

Иваново 2011

Составители: Л.В.Закурин, И.В.Кокшарова, О.А.Ильичева, Л.В.Рябчикова

Рабочая учебная программа по дисциплине «Физическая культура» для студентов основной медицинской группы по специальности «легкая атлетика» / Сост.Л.В.Закурин, И.В.Кокшарова, О.А.Ильичева, Л.В.Рябчикова; Иван. гос. хим.- технол. ун-т. Иваново, 2011. 16 с.

Рабочая учебная программа по курсу «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта Российской Федерации по циклу «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины», изучаемые в высшей школе.

Ее цель заключается в эффективном использовании специальных и подготовительных легкоатлетических упражнений для оздоровления и воспитания студентов, формирование физической культуры студента как системного и интегративного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовывать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и в семье. Целью программы также является формирование здорового образа жизни и достойное выступление на соревнованиях и первенствах по легкой атлетике.

Рецензент:

кандидат педагогических наук Н.Е. Хромцов (ГОУ ВПО  
«Шуйский государственный педагогический университет»)

## Введение

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманитарного воспитания студентов. Свои социальные функции физическая культура наиболее полно реализует в системе физкультурного воспитания как важнейшего средства социального становления гражданина и будущего специалиста, целенаправленного педагогического процесса по приобщению студенческой молодежи к ценностям общенародной физической культуры.

Современные представления о физической культуре личности не ограничиваются понятиями здоровья, развития физических качеств, морфофункциональными возможностями организма и двигательными способностями. Наряду с ними важнейшими компонентами формирования физической культуры студента становятся мировоззрение, потребностно-мотивационная сфера личности, широта и глубина знаний в области физической культуры и спорта, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вузовский период жизни студента должен предоставить ему реальную возможность получения минимума знаний, умений и навыков по физической культуре в рамках государственной программы обучения. Поэтому, предлагаемая программа ориентирована на логический переход всех форм физкультурной и спортивной практики в устойчивый процесс физического самовоспитания и самосовершенствования. Решающим аспектом учебного процесса должно стать целенаправленное формирование и закрепление осознанной, основанной на глубоких знаниях и убеждениях мотивации физической закалки, устойчивой привычке - постоянно заботиться о своем здоровье самостоятельно. Не менее важно осуществить идеи непрерывного физкультурного образования, начав с обязательного, научить человека учиться заботиться о своем здоровье в течение всей жизни.

Распределение учебных часов на освоение основных разделов учебной программы:

Курс обучения	Количество часов по разделам программы				Всего часов
	теоретическ ий	практический		контрольный	
		лекции	методико- практическ ий подраздел		
1	12	14	110	12	148
2	8	14	114	12	148
3	4	6	50	8	68
4	2	2	34	6	44
Всего	26	36	308	38	408

**Учебная программа  
по физической культуре  
для высших учебных заведений.  
Первый курс**

Курс обучения	Количество часов по разделам программы				Всего часов
	теоретическ ий	практический		контрольный	
	лекции	методико- практическ ий подраздел	учебно- тренирово чный подраздел		
первый	12	14	110	12	148

**Теоретический раздел**

**Тема 1** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента 2ч.

**Тема 2** Основы здорового образа жизни студентов. Показатели уровня здоровья. Физическая культура в обеспечении здоровья. 2ч.

**Тема3** Легкая атлетика как вид спорта. Классификация видов лёгкой атлетики. Обувь, одежда, инвентарь, места проведения занятий, особенности личной гигиены.2ч.

**Тема 4** Социально- биологические основы физической культуры 2ч.

**Тема 5** Лёгкая атлетика в ИГХТУ. 2ч.

**Тема 6** Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК). Условия выполнения требований и норм по лёгкой атлетике. Правила соревнований в легкой атлетике 2ч.

**Методико-практический раздел**

1.Методы самоконтроля состояния здоровья. 3ч.

2. Методы самоконтроля физического развития. 3ч.

3. Методы самоконтроля физической подготовленности. 3ч.

4. Методы самоконтроля функциональной подготовленности. 3ч.

5. Методика составления и самостоятельного проведения разминки.2ч.

## Учебно-тренировочный раздел

№ п/п	Основные упражнения	распределение нагрузки по месяцам, часы									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	февраль	март	апрель	май	июнь	ИТОГО
<b>1</b>	<b>ОФП</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>66</b>
1.1.	Медленный бег и кроссы	3	2	1	1	1	1	2	2	1	14
1.2.	Акробатика и гимнастика	2	2	2	2	1	1	1	1	1	13
1.3.	Бег на отрезках (20-300м)	2	1	1	2	1	1	1	1	-	10
1.4.	Упражнения с отягощением	1	2	2	1	1	1	2	1	-	11
1.5.	Прыжковые упражнения	1	2	2	1	1	1	1	1	-	10
1.6.	Спортивные игры	1	2	2	1	1	1	-	-	-	8
<b>2.</b>	<b>СПФ</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>28</b>
2.1	Спец. упражнения ходока, спринтера, прыгуна	-	2	1	-	-	1	1	1	1	7
2.2	Прыжки в высоту				2		2	2	2		8
2.3	Повторный спринтерский бег			1	1		1	1	1	1	6
2.4.	Прыжки в длину с разбега				1		2	2	2		7
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>16</b>
3.1	Техника спортивной ходьбы		1	1				1			3
3.2	Бег с низкого старта и бег по виражу			1	1		1	1		1	5
3.3	Прыжок в высоту способом «перешагиванием»				1		1	1	1		4
3.4	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»				1		1	1	1		4

## **Контрольный раздел**

### **Общая физическая подготовленность**

- бег 100м
- бег 3000м
- подтягивание
- отжимание
- прыжок с места
- тройной прыжок с места
- бег 20м с /ходу

### **Специальная физическая подготовленность**

- спринтерский бег 30 и 60м
- прыжок в высоту
- прыжок в длину с разбега
- бег 300м

### **Техническая подготовленность**

- техника спортивной ходьбы
- выполнение низкого старта с колодок под команду
- прыжок в высоту способом «перешагивание»
- прыжок в длину способом «согнув ноги»

**Учебная программа  
по физической культуре  
для высших учебных заведений.  
Второй курс**

Курс обучения	Количество часов по разделам программы				Всего часов
	теоретический	практический		контрольный	
	лекции	методико-практический подраздел	учебно-тренировочный подраздел		
второй	8	14	114	12	148

**Теоретический раздел**

**Тема 1** Основы спортивной тренировки 4ч

**Тема 2** Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призёры Олимпийских игр, чемпионы мира и Европы, рекордсмены мира и Европы) Достижения российских лёгкоатлетов на международной арене за последние 20 лет. 2ч

**Тема 3** Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом 2ч

**Методико-практический раздел**

1. Классификация нагрузок, применяемых на занятии. 2ч.
2. Определение объёма и интенсивности нагрузки. 2ч.
3. Ведение дневника самоконтроля и спортивного дневника. 2ч
4. Определение объема двигательной активности студента и её оценка. 2ч.
5. Основные методики самомассажа. 2ч.
6. Основные методики психорегулирующей (аутогенной) тренировки. 2ч.
- 7.. Использование медико-биологических средств восстановления. 2ч.

### Учебно-тренировочный раздел

№ п/п	Основные упражнения	распределение нагрузки по месяцам, часы									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	февраль	март	апрель	май	июнь	ИТОГО
<b>1</b>	<b>ОФП</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>52</b>
1.1.	Медленный бег и кроссы	2	1	1	1	1	1	2	1	1	11
1.2.	Акробатика и гимнастика	2	2	1	1	1	1	1	1	1	11
1.3.	Бег на отрезках (20-300м)	2	1	1	1		1	1	1	1	9
1.4.	Упражнения с отягощением	2	1		1	1	1	1			7
1.5.	Прыжковые упражнения	2	1	1		1	1	1	1	-	8
1.6.	Спортивные игры	-	1	1	1	1	1	-		1	6
<b>2</b>	<b>СФП</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>48</b>
2.1	Спец. упражнения барьериста, прыгуна	1	1	1	1	1	1	1	1		8
2.2	Прыжки в высоту		2	2	2		2				8
2.3	Прыжки в длину с разбега			2	2	2	2	1			9
2.4	Барьерный бег			2	2		2	2	2		10
2.6	Спринтерский и эстафетный бег		1	1	1	1	-	1	2	1	8
2.7	Переменный бег	1	1					1	2		5
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>		<b>1</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>14</b>
3.1	Прыжок в высоту «фосбери -флоп»		1	1	1	1					4
3.2	Прыжок в длину «прогнувшись»			1	1	1					3
3.3	Техника барьерного бега			1	1		1	1			4
3.4	Техника эстафетного бега							1	1	1	3

## **Контрольный раздел**

### **Общая физическая подготовленность**

- бег 100м
- бег 3000м
- подтягивание
- отжимание
- прыжок с места
- тройной прыжок с места
- бег 20м с /ходу

### **Специальная физическая подготовленность**

- спринтерский бег 30м и 60м
- прыжок в высоту
- прыжок в длину с разбега
- эстафетный командный бег
- бег 1000м

### **Техническая подготовленность**

- прыжок в высоту способом « фосбери- флоп»
- прыжок в длину способом «прогнувшись»
- техника преодоления барьера
- техника приема и передачи эстафетной палочки

**Учебная программа  
по физической культуре  
для высших учебных заведений.  
Третий курс**

Курс обучения	Количество часов по разделам программы				Всего часов
	теоретическ ий	практический		контрольный	
		лекции	методико- практическ ий подраздел		
третий	4	6	50	8	68

**Теоретический раздел**

**Тема 1** Физические качества человека и их развитие 4ч

**Методико-практический раздел**

1. Методика воспитания аэробных возможностей организма и общей выносливости. 3ч.
2. Круговая тренировка как организационно-педагогическая форма занятия (назначение, содержание, методические особенности, варианты). Составление круговой тренировки для развития разных физических качеств. 3ч.

### Учебно-тренировочный раздел

№ п/п	Основные упражнения	распределение нагрузки по месяцам, часы									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	февраль	март	апрель	май	июнь	ИТОГО
<b>1</b>	<b>ОФП</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>26</b>
1.1.	Медленный бег и кроссы	1	1	1	-	-	1	1	1	-	6
1.2.	Акробатика и гимнастика	1	1		1		1	1	1		6
1.3.	Бег на отрезках (20-300м)	1	1					1	1		4
1.4.	Упражнения с отягощением		1			1	1			-	3
1.5.	Прыжковые упражнения			1			1	1		-	3
1.6.	Спортивные игры			1	1	1	1	-	-	-	4
<b>2.</b>	<b>СПФ</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>20</b>
2.1	Спец. упражнения, прыгуна, толкателя		1		1	1	1	1	1		6
2.2	Прыжки в высоту и в длину			2	1		2				5
2.3	Толкание ядра							1	1	1	3
2.4.	Переменный бег	1			1				1		3
2.5	Фартлек			1				1	1		3
<b>3</b>	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>1</b>						<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
3.1	Техника толкания ядра								1	1	2
3.2	Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции	1						1			2

## **Контрольный раздел**

### **Общая физическая подготовленность**

- бег 100м
- бег 3000м
- подтягивание
- отжимание
- прыжок в длину с места
- тройной прыжок с места
- бег 20м с /ходу

### **Специальная физическая подготовленность**

- прыжок в высоту (любым способом)
- прыжок в длину с разбега (любым способом)
- толкание ядра
- 5000м

### **Техническая подготовленность**

- техника толкания ядра
- техника и тактика бега на средние и длинные дистанции

**Учебная программа  
по физической культуре  
для высших учебных заведений.  
Четвёртый курс**

Курс обучения	Количество часов по разделам программы			Всего часов	
	теоретиче ский	практический			контрольный
	лекции	методико- практическ ий подраздел	учебно- тренировоч ный подраздел		
четвертый	2	2	34	6	44

**Теоретический раздел**

**Тема 1** Профессионально-прикладная физическая подготовка. 2ч

**Методико-практический раздел**

1.Подготовка реферата на тему «Профессионально-прикладная физическая подготовка специалиста (указать профессию) » .2ч . или

2.Методика составления плана- конспекта специального тренировочного занятия по программе ППФП. 2ч.

## Учебно-тренировочный раздел

№ п/п	Основные упражнения	распределение нагрузки по месяцам, часы									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	ИТОГО
<b>1</b>	<b>ОФП</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>21</b>
1.1.	Медленный бег и кроссы	1	1		0,5	0,5	-		1	-	4
1.2.	Акробатика и гимнастика	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1		6
1.3.	Бег на отрезках (20-300м)	1			0,5		0,5		0,5		2,5
1.4.	Упражнения с отягощением		1	1		0,5	0,5			-	3
1.5.	Прыжковые упражнения	1		0,5			0,5		0,5	-	2,5
1.6.	Спортивные игры			1	0,5	0,5		1	-	-	3
<b>2.</b>	<b>СПФ</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>-</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		<b>13</b>
2.1	Спринтерский бег и эстафетный бег		1	1				1			3
2.2	Прыжки в высоту и в длину с разбега		1	1			1				3
2.3	Переменный бег или фартлек	1		1				1	1		4
2.4.	Барьерный бег		1	1			1				3

## Контрольный раздел

### **Общая физическая подготовленность**

- бег 100м
- бег 3000м
- подтягивание
- отжимание
- прыжок в длину с места
- тройной прыжок с места
- бег 20м с /ходу

### **Специальная физическая подготовленность**

- прыжок в высоту (любым способом)
- прыжок в длину с разбега (любым способом)
- бег 1000м или 5000м на выбор

**Требования к уровню подготовки студентов.  
по дисциплине «Физическая культура» специализации «лёгкая атлетика»**

По окончании изучения дисциплины «Физическая культура» специализации «лёгкая атлетика» студент должен:

**Иметь представление:**

- о месте и значении дисциплины в общекультурной и профессиональной подготовке студента
- о должном уровне физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
- о современных тенденциях в развитии мировой и отечественной лёгкой атлетики
- о Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК)

**Должен знать:**

- основные понятия дисциплины
- классификацию видов лёгкой атлетики
- основные правила соревнований в лёгкой атлетике
- выдающихся отечественных спортсменов
- особенности развития физических качеств человека

**Должен уметь:**

- применять основные методики самоконтроля
- анализировать полученную физическую нагрузку и своевременно её корректировать
- вести дневник самоконтроля или спортивный дневник
- самостоятельно провести разминку и заминку
- использовать медико-биологические средства восстановления организма для сохранения и укрепления своего здоровья
- выполнять хотя бы один из нормативов специальной технической подготовки не ниже 3 спортивного разряда

**Должен владеть:**

- средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья
- теоретическими основами построения учебно-тренировочного занятия
- методикой оценки уровня здоровья
- техникой прыжка в высоту (одним из изученных способов)
- техникой прыжка в длину (одним из изученных способов)
- техникой преодоления барьеров и бега с препятствиями
- техникой толкания ядра
- техникой и тактикой бега на средние и длинные дистанции