

**Частная образовательная организация
высшего образования
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
(ЧОО ВО СПИ)**

КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН



АННОТАЦИЯ
к рабочей программе
дисциплины «Теория и методика легкой атлетики»
индекс по ФГОС ВО (учебному плану) – Б1.В.ОД.12

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование,
профиль:
«Физическая культура»

Год начала подготовки по УП- 2017

Дербент 2018

Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины (модуля) Б.1.В. ОД. 12 Теория и методика легкой атлетики являются формирование знаний, умений и навыков в области легкой атлетики, и готовности к применению их в практической деятельности.

Задачи:

- использовать современные методики и технологии обучения различных категорий занимающихся легкоатлетическим видам и упражнениям;
- применять современные методики и технологии для развития физических качеств в процессе занятий легкой атлетикой, с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных и национальных условий;
- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения легкоатлетических занятий с использованием инструментальных методик;

Требования к результатам освоения дисциплины:

Выпускник должен обладать следующими ОПК и ПК компетенциями:

- ✓ готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК-1);
- ✓ готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-2);
- ✓ способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеурочной деятельности (ПК-3);

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

1) Знать:

- основные этапы развития легкой атлетики как вида спорта в мировом спортивно движении, в России; олимпийскую историю легкой атлетики и влияние достижений выдающихся спортсменов-легкоатлетов (отечественных и зарубежных) на развитие спорта в мире;
- роль легкой атлетики и системы легкоатлетических упражнений как эффективного и доступного средства физической культуры и спорта;
- технику легкоатлетических видов (в том числе новых) и методику обучения им;
- методики многолетней подготовки спортсменов в легкой атлетике;
- особенности влияния возрастно-половых особенностей на развитие физических качеств.

2) Уметь:

- формировать двигательные навыки в процессе освоения видов легкой атлетики;
- использовать современные методики и технологии обучения различных категорий занимающихся легкоатлетическим видам и упражнениям;
- применять современные методики и технологии для развития физических качеств в процессе занятий легкой атлетикой, с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных и национальных условий;
- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения легкоатлетических занятий с использованием инструментальных методик;
- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь на занятиях легкой атлетикой;
- организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки на основе легкой атлетики;

- применять учебное и лабораторное оборудование, аудиовизуальные средства, компьютерную технику, тренажерные устройства и специальную аппаратуру на занятиях легкой атлетикой;

- организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике для детей, подростков, взрослых и спортсменов различной квалификации;

- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;

- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения.

3) Владеть:

- методами и организацией комплексного (внешнего и индивидуального) контроля на занятиях легкой атлетикой;

- методами диагностики изменений, происходящих в организме под воздействием нагрузок;

- навыками оказания доврачебной помощи при экстремальных случаях.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Теория и методика легкой атлетики» является обязательной дисциплиной вариативной части Блока - 1 по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль Физическая культура. Дисциплина изучается на кафедре Гуманитарных дисциплин.

Курс «Методика преподавания дисциплины легкой атлетики», наряду с другими базовыми предметами учебного плана, обеспечивает профессиональную подготовку будущих специалистов физической культуры и спорта с достаточно широким диапазоном: общеобразовательные школы, средние специальные и высшие учебные заведения, детско-юношеские спортивные школы, училища олимпийского резерва, различные спортивные клубы.

Цикл дисциплины направлен на то, что бы вооружить студентов базовыми знаниями методов и средств физического воспитания, в частности легкой атлетики, в сочетании с теоретическими дисциплинами и в контексте с будущей целостной профессиональной деятельности.

Центральное место в учебном плане подготовки специалиста занимают профилирующие дисциплины, от качества освоения которых, существенно зависит становление профессионализма на этом этапе. Здесь большое значение имеет система объединения этих дисциплин с ориентацией на целостную профессиональную деятельность, как отдельная дисциплина должна выступать в качестве средства достижения этой цели. При изучении дисциплины прослеживается логическая и содержательно-методическая взаимосвязь с другими дисциплинами профессионального цикла: «Физиология человека», «Биомеханика двигательной деятельности», «Лечебная физическая культура», а также с дисциплинами раздела «Физическая культура».

Цикл дисциплины направлен на то, что бы вооружить студентов знаниями и навыками базовых средств физического воспитания, в частности легкой атлетики, в сочетании с теоретическими дисциплинами и в контексте будущей целостной профессиональной деятельности.

Краткое содержание дисциплины:

5 семестр

Теория и методика обучения бегу	Обучение и методика преподавания техники бега на средние дистанции (с/д). Краткая историческая справка. Основные положения и правила соревнований по бегу на средние дистанции. Последовательность овладения элементами техники и техникой бега в целом.
---------------------------------	---

	<p>Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике бега, её совершенствование, последовательность их применения. Типичные ошибки, средства и методы их исправления Пробегание тренировочных отрезков и дистанций для подготовки к сдаче зачёта.</p> <p>Обучение методике преподавания технике бега на короткие дистанции.</p> <p>Краткая историческая справка. Основные положения техники и правил соревнований по бегу на короткие дистанции. Последовательное овладение элементами техники и техникой спринтерского бега в целом. Основные подводящие и специальные упражнения. последовательность их применения. Типичные ошибки, средства и методы их исправления при обучении технике бега на короткие дистанции. Пробегание с максимальной скоростью тренировочных отрезков и дистанций для подготовки к сдаче зачёта.</p>
<p>Теория и методика обучения прыжковым видам в легкой атлетике</p>	<p>Обучение и методика преподавания техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Краткая историческая справка. Основные положения техники и правил соревнований по прыжкам в длину с разбега. Последовательное овладение элементами техники и техникой прыжка в целом.</p> <p>Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега и её совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», средства и методы их исправления.</p> <p>Обучение и методика техники прыжка в длину и с разбега способом «ножницы».</p> <p>Основные положения техники прыжка. Последовательное овладение элементами техники и техникой прыжка в целом.</p> <p>Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега и её совершенствование, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике прыжка в длину с разбега способом «ножницы», средства и методы их исправления.</p> <p>Обучение и методика преподавания техники тройного прыжка с разбега.</p> <p>Краткая историческая справка. Основные положения техники и правил соревнований по тройному прыжку с разбега. Последовательное овладение элементами техники и техникой прыжка в целом.</p> <p>Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике тройного прыжка с разбега и её совершенствование, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике тройного прыжка с разбега, средства и методы их исправления.</p> <p>Обучение и методика преподавания техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».</p> <p>Краткая историческая справка. Основные положения техники и правил соревнований по прыжкам в высоту с разбега. Последовательное овладение элементами техники и техникой прыжка в целом.</p> <p>Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике прыжка в высоту с разбега и её совершенствование, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике прыжка в высоту с разбега, средства и методы их исправления.</p> <p>Обучение и методика преподавания техники прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».</p> <p>Краткая историческая справка. Основные положения техники и правил соревнований по прыжкам в высоту с разбега. Последовательное овладение элементами техники и техникой прыжка</p>

зачет	<p>в целом.</p> <p>Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп», и её совершенствования, последовательность их применения.</p> <p>Типичные ошибки, средства и методы их исправления.</p>
-------	---

6 семестр

Теория и методика обучения метаниям	<p>Обучение и методика преподавания техники толкания ядра.</p> <p>Краткая историческая справка. Основные положения техники и правил соревнований по толканию ядра.</p> <p>Последовательное овладение элементами техники и техникой толкания ядра в целом.</p> <p>Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике толкания ядра и её совершенствования, последовательность их применения.</p> <p>Типичные ошибки при обучении технике толкания ядра с места и со скачка, средства и методы их исправления.</p> <p>Обучение и методика преподавания техники метания малого мяча, гранаты, копья.</p> <p>Краткая историческая справка. Основные положения техники и правил соревнований по метанию гранаты, малого мяча, копья.</p> <p>Последовательность овладения элементами техники и техникой метания в целом.</p> <p>Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике метания малого мяча, гранаты, копья и её совершенствование, последовательность их применения.</p> <p>Типичные ошибки, средства и методы их исправления.</p> <p>Метания гранаты и малого мяча на точность попадания в цель.</p>
Теория и методика обучения эстафетному бегу	<p>Обучение и методика преподавания техники эстафетного бега</p> <p>Краткая историческая справка. Основные положения техники и правил соревнований эстафетного бега.</p> <p>Последовательное овладение элементами эстафетного бега в целом.</p> <p>Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике эстафетного бега и её совершенствования, последовательность их применения.</p> <p>Типичные ошибки, средства и методы их исправления. Виды эстафетного бега для школьников.</p> <p>Тренировка в парах, в командах для сдачи практических нормативов и элементов техники эстафетного бега.</p>

экзамен

7 семестр

Теория и методика обучения бегу	<p>Обучение и методика преподавания техники бега на средние дистанции (с/д).</p> <p>Краткая историческая справка. Основные положения и правила соревнований по бегу на средние дистанции.</p> <p>Последовательность овладения элементами техники и техникой бега в целом.</p> <p>Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике бега, её совершенствование, последовательность их применения.</p> <p>Типичные ошибки, средства и методы их исправления</p> <p>Пробегание тренировочных отрезков и дистанций для подготовки к сдаче зачёта.</p> <p>Обучение методике преподавания технике бега на короткие дистанции.</p> <p>Краткая историческая справка. Основные положения техники и правил соревнований по бегу на короткие дистанции. Последовательное овладение элементами техники и техникой спринтерского бега в целом. Основные подводящие и специальные упражнения. последовательность их применения.</p> <p>Типичные ошибки, средства и методы их исправления при обучении технике бега на короткие дистанции.</p> <p>Пробегание с максимальной скоростью тренировочных отрезков и дистанций для подготовки к сдаче зачёта.</p>
Теория и методика обучения прыжковым видам в легкой атлетике	<p>Обучение и методика преподавания техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Краткая историческая справка. Основные положения техники и правил</p>

<p>зачет</p>	<p>соревнований по прыжкам в длину с разбега. Последовательное овладение элементами техники и техникой прыжка в целом. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега и её совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», средства и методы их исправления. Обучение и методика техники прыжка в длину и с разбега способом «ножницы». Основные положения техники прыжка. Последовательное овладение элементами техники и техникой прыжка в целом. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега и её совершенствование, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике прыжка в длину с разбега способом «ножницы», средства и методы их исправления. Обучение и методика преподавания техники тройного прыжка с разбега. Краткая историческая справка. Основные положения техники и правил соревнований по тройному прыжку с разбега. Последовательное овладение элементами техники и техникой прыжка в целом. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике тройного прыжка с разбега и её совершенствование, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике тройного прыжка с разбега, средства и методы их исправления. Обучение и методика преподавания техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Краткая историческая справка. Основные положения техники и правил соревнований по прыжкам в высоту с разбега. Последовательное овладение элементами техники и техникой прыжка в целом. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике прыжка в высоту с разбега и её совершенствование, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике прыжка в высоту с разбега, средства и методы их исправления. Обучение и методика преподавания техники прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп». Краткая историческая справка. Основные положения техники и правил соревнований по прыжкам в высоту с разбега. Последовательное овладение элементами техники и техникой прыжка в целом. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп», и её совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки, средства и методы их исправления.</p>
--------------	---

8 семестр

<p>Теория и методика обучения метаниям</p>	<p>Обучение и методика преподавания техники толкания ядра. Краткая историческая справка. Основные положения техники и правил соревнований по толканию ядра. Последовательное овладение элементами техники и техникой толкания ядра в целом. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике толкания ядра и её совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике толкания ядра с места и со скачка, средства и методы их исправления. Обучение и методика преподавания техники метания малого</p>
--	--

	<p>мяча, гранаты, копья. Краткая историческая справка. Основные положения техники и правил соревнований по метанию гранаты, малого мяча, копья. Последовательность овладения элементами техники и техникой метания в целом. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике метания малого мяча, гранаты, копья и её совершенствование, последовательность их применения. Типичные ошибки, средства и методы их исправления. Метания гранаты и малого мяча на точность попадания в цель.</p>
<p>Теория и методика обучения эстафетному бегу</p>	<p>Обучение и методика преподавания техники эстафетного бега Краткая историческая справка. Основные положения техники и правил соревнований эстафетного бега. Последовательное овладение элементами эстафетного бега в целом. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике эстафетного бега и её совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки, средства и методы их исправления. Виды эстафетного бега для школьников. Тренировка в парах, в командах для сдачи практических нормативов и элементов техники эстафетного бега.</p>

Экзамен

Общая трудоемкость дисциплины составляет: 6 зачетных единиц, 216 часов.