

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

**КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН**

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Проректор ЧОО ВО СПИ**  
**А.Д. Давудов**  
**« 08 » сентября 2016 г.**



**АННОТАЦИЯ**

к рабочей программе  
дисциплины «Теория и методика легкой атлетики»

индекс по ФГОС ВПО (учебному плану) - БЗ.В.ОД. 18

Направление подготовки 44.03.01 (050100) Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

**Дербент 2016**

### **Цель курса:**

формирование знаний, умений и навыков в области легкой атлетики, и готовности к применению их в практической деятельности.

### **Задачи курса:**

### **Область применения:**

образование, социальная сфера, культура.

**Объекты профессиональной деятельности бакалавров:** обучение, воспитание, развитие, просвещение; образовательные системы.

Бакалавр по направлению подготовки **44.03.01 (050100) Педагогическое образование** готовится к следующим видам профессиональной деятельности:

-педагогическая;

-культурно-просветительская.

### **Место дисциплины в структуре ООП подготовки бакалавра:**

Дисциплина «Теория и методика легкой атлетики» является дисциплиной вариативной части профессионального цикла по направлению подготовки 050100 «Педагогическое образование» профиль Физическая культура. Дисциплина изучается на кафедре естественнонаучных 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», «Медико-биологические основы спортивной тренировки», «Мониторинг физического развития и функционального состояния»; 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.

**Требования к результатам освоения дисциплины:** студент должен

#### **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.

***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.

***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.

**Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:**

владеет культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения (ОК-1);

- способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности (ОПК-4);

- осознает социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК- 1);

- способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности (ОПК-4);

в области педагогической деятельности:

- способен реализовывать учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях (ПК-1);

- способен организовывать сотрудничество обучающихся и воспитанников (ПК-6);

**Краткое содержание дисциплины:**

Основы техники легкоатлетических видов. Техника спортивной ходьбы, бега и метания, прыжков, барьерного и эстафетного бега. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов. Выполнение упражнений на внимание и координацию движений. Выполнение упражнений с элементами акробатики. Выполнение элементов подвижных игр (в зале и на местности). Специальные упражнения для бегунов, прыгунов и метателей. Выполнение упражнений для развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, прыгучести, ловкости, гибкости). Спортивная тренировка в легкой атлетике. Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения в различных вариантах, упражнения на внимание и координацию движений, общеразвивающие упражнения заданной направленности; подвижные и спортивные игры применительно к специализации легкоатлета (бегуна, прыгуна, метателя), упражнения для развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, ловкости). Спортивный отбор и прогнозирование результатов в легкой атлетике. Специальные упражнения при обучении и тренировке легкоатлетов.

**Общая трудоемкость дисциплины:** 252 часа, 7 зачетных единиц.