

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
профессионального образования  
«Липецкий государственный педагогический университет»**

**Основная образовательная программа**

Направление: 44.03.05 «Педагогическое образование» с двумя профилями подготовки

Профиль: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная

Срок обучения: 5 лет

Год утверждения: 2014 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**1. Цель дисциплины:** освоение технологии профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики дисциплины «Легкая атлетика»

**2. Место дисциплины в структуре ООП:**

Дисциплина «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: легкая атлетика» относится к вариативной части профессионального цикла дисциплин и является важным предметом для будущих школьных учителей.

Основное назначение дисциплины «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: легкая атлетика» - повышение профессионального уровня через освоение технологий профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики дисциплины «Легкая атлетика».

Предмет включает в себя: основные понятия; сущность и содержание; средства, методы и принципы построения занятий; представление о технике легкоатлетических упражнений и ее характеристики; обучение двигательным действиям и особенностям методики обучения; формы построения занятий легкой атлетикой; методика тренировки для различных категорий занимающихся; соревновательная деятельность; планирование и педагогический контроль; техника безопасности и предупреждения травматизма при занятиях легкой атлетикой.

**3. Требования к результатам освоения дисциплины**

В результате освоения дисциплины (модуля) у обучающегося формируются следующие компетенции:

- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);
- готовностью реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1);
- способностью осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся (ПК-5);
- способностью проектировать образовательные программы (ПК-8);

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- основные этапы развития легкой атлетики в России и влияние достижений отечественных спортсменов на развитие легкой атлетики в мире;
- роль легкой атлетики как эффективного средства физической культуры и спорта;

- дидактические закономерности в легкой атлетике;
- методику физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий легкоатлетической направленности с различными возрастными группами населения;
- методику подготовки спортсменов в легкой атлетике;
- о возрастно-половых особенностях развития двигательных качеств и формирования двигательных навыков в легкой атлетике;
- методы и организацию комплексного контроля в занятиях легкой атлетикой;
- основы научной и методической деятельности в сфере легкой атлетике.

#### **Уметь:**

- использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития двигательных качеств в процессе занятий легкой атлетикой;
- планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий легкоатлетической направленности с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий;
- анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий легкоатлетической направленности;
- 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;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- использовать различные средства и методы физической реабилитации организма;
- организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки на основе легкой атлетики;
- использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;
- применять средства и методы формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;
- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;
- 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:**

- методикой обучения легкоатлетическим упражнениям различных категорий занимающихся;
- основными легкоатлетическими упражнениями на уровне технически правильного показа, а также приемами объяснения, демонстрации основных и вспомогательных элементов упражнения;
- навыками осуществления профессиональной деятельности;

- основами техники безопасности и предупреждения травматизма при занятиях легкой атлетикой.

**4. Общая трудоемкость дисциплины** для профиля «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности» составляет 7 зачетных единицы, общая трудоемкость 252 часа, контактных - 179 часов, самостоятельных – 73 часа, 1 зачет, 1 экзамен

**5. Семестры: 2,3,4,5.**

Наименование дисциплин по ФГОС ВПО	Часов			Распределение часов по семестрам								Форма итогового контроля	
	Трудоемкость	Из них		2		3		4		5		Зачет	Экзамен
		Контактная	Самостоятельная	Конт.	Сам.	Конт.	Сам.	Конт.	Сам.	Конт.	Сам.		
Легкая атлетика	252	179	73	77	31	34	2	34	2	34	38	3 семестр	5 семестр

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Семестры</i>
Общая трудоемкость	252	2, 3, 4, 5
Контактная работа	179	
Лекции	10	
Семинарские занятия	30	
Лабораторные занятия (учебная практика)	136	
КСР	3	
Самостоятельная работа, написание рефератов	73	

**6. Основные разделы дисциплины:** Классификация легкоатлетических упражнений. История развития техники видов легкой атлетикой. Бег на короткие, средние, длинные дистанции, бег по пересеченной местности. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча, копьа, гранаты. Прыжок в высоту с разбега способом «фосбери-флоп». Техника прыжков в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы». Организация и проведение соревнований. Правила соревнований по легкой атлетике. Обучение легкоатлетическим упражнениям. Особенности занятий легкой атлетикой с лицами разного пола и возраста. Легкая атлетика в программах средней общеобразовательной школы. Секция легкой атлетикой в общеобразовательной школе. Изучение техники и методики преподавания легкоатлетический видов. Овладение общеразвивающими упражнениями, подводящими и специальными упражнениями, подвижными играми и другими видами спорта, используемыми при обучении в легкоатлетический дисциплинах. Учебная практика

**7. Автор:**

Шклярков Владимир Борисович, доцент кафедры спортивных дисциплин, доцент, кандидат педагогических наук

Чеботарев Андрей Викторович, доцент кафедры спортивных дисциплин, кандидат педагогических наук