

## **АННОТАЦИЯ рабочей программы дисциплины**

### **Б1.В.1.ДВ.03.04 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)**

Направление подготовки – 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) ЗФО

Направленность (профиль) – Начальное образование, дошкольное образование

#### **Объем трудоемкости:**

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов

#### **Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (легкая атлетика)» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

#### **Задачи дисциплины**

В соответствие с этим ставятся следующие задачи дисциплины:

- сформировать у студентов мотивационно-целостное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения;
- обучить студентов практическим умениям и навыкам, занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;
- сформировать у студентов готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности;
- развивать у студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

#### **Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (легкая атлетика)» относится к части дисциплин, формируемая участниками образовательных отношений, является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (легкая атлетика)» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Теория и методика гимнастики», «Теория и методика подвижных игр», «Безопасность жизнедеятельности». Знания, умения и навыки, полученные в процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (легкая атлетика)», необходимы для изучения дисциплины «Теория и методика спортивных игр», для прохождения ознакомительной, учебной практики, производственной (педагогической) практики.

## **Требования к уровню освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование универсальной компетенции УК–7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Основные разделы дисциплины.**

**1 курс:** Вводное занятие. История развития лёгкой атлетики на Кубани в России и мире. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике. Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке. Упражнения для развития силы ловкости, быстроты и координации движений. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Обучение технике спортивной ходьбы. Обучение технике бега на короткие дистанции. Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег). Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствования техники бега на короткие дистанции. Обучение технике толкания ядра. Обучение технике метания гранаты. Совершенствование техники бега на средние дистанции (кроссовый бег). Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.

**2 курс:** Вводное занятие. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.

Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке. Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники толкания ядра. Обучение технике барьерного бега.

Обучение технике прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты. Обучение технике метания копья. Обучение технике эстафетного бега.

Закрепление техники барьерного бега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. Закрепление техники группового блокирования. Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.

**3 курс:** Вводное занятие. Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке. Обучение технике прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники метания копья. Совершенствование техники барьерного бега.

**4 курс:** Кроссовая подготовка. Совершенствование специальной физической, технической и тактической подготовки в беговых видах лёгкой атлетики. Совершенствование специальной физической, технической и тактической подготовки в легкоатлетических прыжках. Совершенствование специальной физической, технической и тактической подготовки в легкоатлетических метаниях. Подготовка спортсменов, к выступлению на соревнованиях по легкой атлетике. Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.

**Курсовые работы:** не предусмотрена

**Форма проведения аттестации по дисциплине:** не предусмотрено

**Автор:** Полянский А.В., канд.пед.наук, доцент кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры