

## **АННОТАЦИЯ рабочей программы дисциплины**

### **Б1.В.1.ДВ.06.04 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)**

Направление подготовки – 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) – Филологическое 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 соответствии 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 семестр:** 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).

**2 семестр:** 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.

**3 семестр:** 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.

**4 семестр:** 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.

**5 семестр:** 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 технике эстафетного бега. Совершенствование техники метания копья. Совершенствование техники барьерного бега.

**6 семестр:** 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:** зачет в 1–6 семестрах

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