

# **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

### **1 Цель и задачи освоения дисциплины**

#### **1.1 Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» является формирование систематизированных знаний в области теории и методики легкой атлетики, профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной деятельности бакалавра в качестве учителя, инструктора и тренера физического воспитания в учреждениях общего полного, начального и среднего образования.

#### **1.2 Задачи дисциплины**

Изучение дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» направлено на формирование у студентов компетенции ПК–1 (готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов). В соответствие с этим ставятся следующие задачи дисциплины:

1. Формирование системы знаний о закономерностях, принципах и методах воспитательного процесса в сфере физической культуры и спорта.
2. Формирование системы знаний и умений, необходимых для освоения техники и методики преподавания легкоатлетических упражнений в соответствии с задачами школьной программы учебного плана по легкой атлетике.
3. Ознакомление с основами организации учебно-воспитательной и тренировочной работы, массовых физкультурно-оздоровительных занятий.
4. Обеспечение условий для активизации познавательной деятельности студентов и формирования у них физической культуры личности, на основе повышения уровня образованности в сфере физической культуры и спорта.
5. Стимулирование самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых компетенций.

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

Дисциплина «Теория и методика легкой атлетики» относится к вариативной части Блока 1. Дисциплины (модули).

Для освоения дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Теория и методика гимнастики», «Анатомия», «Биомеханика». Знания, полученные в процессе освоения данной дисциплины, необходимы для освоения студентами: профильных дисциплин, теории и методики физического воспитания, а также для прохождения учебной практики студентов.

Дисциплина «Теория и методика легкой атлетики» является предшествующей для изучения «Теории и методики спортивных игр», «Теории и методики лыжного спорта», дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», прохождения учебной и производственной практики.

#### **1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование профессиональной компетенции ПК–1: готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ПК–1	готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- требования Федерального образовательного стандарта;</li> <li>- содержание учебного предмета: «Физическая культура (раздел – легкая атлетика)»;</li> <li>- принципы и методы разработки рабочей программы, учебной дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» на основе примерных образовательных программ;</li> <li>- преподаваемый предмет и специальные подходы к обучению;</li> <li>- программы и учебники по учебной дисциплине «Теория и методика легкой атлетики».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять принципы и методы разработки рабочей программы по физической культуре на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение;</li> <li>- планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой;</li> <li>- планировать занятия с учетом возрастных особенностей занимающихся;</li> <li>- оценивать эффективность используемых средств и методов обучения на занятиях по легкой атлетике;</li> <li>- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки и реализации программы по физической культуре раздела «Легкая атлетика» на основе общеобразовательной программы;</li> <li>- навыками корректировки рабочей программы учебной дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» для различных категорий, обучающихся и реализации учебного процесса;</li> <li>- методами и организацией комплексного контроля при занятиях легкой атлетикой;</li> <li>- техникой легкоатлетических упражнений;</li> <li>- навыками организации и проведения соревнований по легкой атлетике.</li> </ul>

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 6 зач.ед. (216 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ОФО).

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы)		
		2	3	
<b>Контактная работа, в том числе:</b>				
Аудиторные (всего):				
Занятия лекционного типа	16	8	8	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	100	50	50	
Лабораторные занятия				
<b>Иная контактная работа:</b>				
Контроль самостоятельной работы (КСР)	12	6	6	
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,5	0,2	0,3	
<b>Самостоятельная работа, в том числе</b>				
Курсовая работа				
Проработка учебного (теоретического) материала	34	30	4	
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)	12	10	2	
Подготовка к текущему контролю	5,8	3,8	2	
<b>Контроль:</b>				
Подготовка к экзамену	35,7	–	35,7	
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>час.</b>	216	108	108
	<b>в том числе контактная работа</b>	128,5	64,2	64,3
	<b>зач. ед</b>	6	3	3

## 2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоёмкости по разделам дисциплины. Разделы дисциплины, изучаемые во 2, 3 семестрах (очная форма)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
<b>2 семестр</b>						
1	История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений.	8	2	2		4
2	Основы техники легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, прыжки, метания)	8	2	2		4
3	Техника спортивной ходьбы	10		6		4
4	Техника спринтерского бега	10		6		4
5	Техника метания гранаты	10		6		4
6	Техника эстафетного бега	10		6		4
7	Техника прыжка в высоту	8		6		2
8	Организация и проведение соревнова-	12	2	4		6

	ний по легкой атлетике					
9	Основы методики обучения видам легкой атлетики	5,8	2	2		1,8
10	Методика обучения технике спортивной ходьбы	4		2		2
11	Методика обучения технике бега на короткие дистанции	4		2		2
12	Методика обучения технике метания гранаты	4		2		2
13	Методика обучения технике эстафетного бега	4		2		2
14	Методика обучения технике прыжка в высоту	4		2		2
	<b>Итого по 2 семестру:</b>		8	50		43,8
<b>3 семестр</b>						
1	Правила соревнований по легкой атлетике	8	2	2		4
2	Управление процессом спортивной подготовки в легкой атлетике	8	4	2		2
3	Организация занятий по легкой атлетике	6	2	2		2
4	Техника прыжка в длину с разбега	10		10		
5	Техника барьерного бега	10		10		
6	Техника метания копья	8		8		
7	Техника толкания ядра	8		8		
8	Методика обучения технике прыжка в длину	2		2		
9	Методика обучения технике барьерного бега	2		2		
10	Методика обучения технике метания копья	2		2		
11	Методика обучения технике толкания ядра	2		2		
	<b>Итого по 3 семестру:</b>		8	50		8
	<b>Итого по дисциплине</b>		16	100		51,8

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа студента.

### 3. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

#### 3.1 Основная литература:

1. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика : учебное пособие / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. - Новосибирск : НГТУ, 2010. - 59 с. - ISBN 978-5-7782-1448-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993>

2. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учебное пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : СФУ, 2016. - 148 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7638-3400-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533>

### 3.2 Дополнительная литература:

1. Бегай! Прыгай! Метай!: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике : учебно-методическое пособие / под общ. ред. В.В. Балахничева, В.Б. Зеличенко ; пер. с англ. А. Гнетовой. - Москва : Человек, 2013. - 216 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-96-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461402>

2. Кравчук, В.И. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие / В.И. Кравчук ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинская государственная академия культуры и искусств», Кафедра физической культуры. - Челябинск : ЧГАКИ, 2013. - 184 с. : ил. - Библиогр.: с. 139-142 - ISBN 978-5-94839-402-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142>

3. Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах ; под общ. ред. В.В. Балахничева и др. - Москва : Человек, 2012. - Т. 1. А - Н. - 707 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-80-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461469>

4. Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах ; под общ. ред. В.В. Балахничева и др. - Москва : Человек, 2013. - Т. 2. О - Я. - 833 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-81-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461472>

### 3.3. Периодические издания:

1 Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/uchenye-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafta> .

2 Теория и практика физической культуры. \_\_\_\_\_ – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1357706> .

3 Адаптивная физическая культура. \_\_\_\_\_ – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1371600> .

4 Игра и дети. – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/19026/udb/1270> .

5 Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2551#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2551#journal_name) .

6 Культура физическая и здоровье. \_\_\_\_\_ – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2337#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name) .

7 Физическая культура, спорт – наука и практика. \_\_\_\_\_ – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2290#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name) .

8 Физическое воспитание и спортивная тренировка. \_\_\_\_\_ – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2694#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name); <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013> .

9 Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822> .

10 Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351> .

11 Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661> .

### 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, необходимые для освоения дисциплины

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные здания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы,

экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red).

2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.

3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.

4. ЭБС «Znanium.com» [учебные, научные, научно-популярные материалы различных издательств, журналы] : сайт. – URL: <http://znanium.com/>.

5. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.

6. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

7. БД компании «Ист Вью»: Журналы России по вопросам педагогики и образования. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/1270>

8. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.

9. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

10. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

11. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» : сайт. – URL: <http://www.consultant.ru> (доступ в локальной сети филиала).

12. Федеральный центр образовательного законодательства : сайт. – URL: <http://www.lexed.ru>.

13. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – URL: <http://www.fgosvo.ru>.

14. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования [дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное] : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.

15. БД компании «Ист Вью»: Журналы России по вопросам педагогики и образования. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/1270>

16. Федеральный научный центр физической культуры и спорта. – URL: [http://vniifk.ru/about\\_vniifk.php](http://vniifk.ru/about_vniifk.php)

17. Физическая культура и спорт // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>

18. ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : официальный сайт. – URL: <https://user.gto.ru/>

19. Scopus : международная реферативная и справочная база данных цитирования рецензируемой литературы [научные журналы, книги, материалы конференций] (интерфейс = русскоязычный, публикации = на англ. яз.) : сайт. – URL: <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.

20. Научная педагогическая электронная библиотека [сетевая информационно-поисковая система Российской академии образования, многофункциональный полнотекстовый ресурс свободного доступа]. – URL: <http://elib.gnpbu.ru/>.