

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

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 (готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов). В соответствии 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 основной образовательной программы. 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 педагогической 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: готовность 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 | готовность реализовать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов | <ul style="list-style-type: none"> - требования Федерального образовательного стандарта; - содержание учебного предмета: «Физическая культура (раздел – легкая атлетика)»; - принципы и методы разработки рабочей программы, учебной дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» на основе примерных образовательных программ; - преподаваемый предмет и специальные подходы к обучению; - программы и учебники по учебной дисциплине «Теория и методика легкой атлетики». | <ul style="list-style-type: none"> - применять принципы и методы разработки рабочей программы по физической культуре на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение; - планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой; - планировать занятия с учетом возрастных особенностей занимающихся; - оценивать эффективность используемых средств и методов обучения на занятиях по легкой атлетике; - планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма на занятиях лёгкой атлетикой. | <ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки и реализации программы по физической культуре раздела «Легкая атлетика» на основе общеобразовательной программы; - навыками корректировки рабочей программы учебной дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» для различных категорий, обучающихся и реализации учебного процесса; - методами и организацией комплексного контроля при занятиях легкой атлетикой; - техникой легкоатлетических упражнений; - навыками организации и проведения соревнований по легкой атлетике. |

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 | |
| Контактная работа, в том числе: | | | | |
| Аудиторные (всего): | | | | |
| Занятия лекционного типа | 16 | 8 | 8 | |
| Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия) | 100 | 50 | 50 | |
| Лабораторные занятия | | | | |
| Иная контактная работа: | | | | |
| Контроль самостоятельной работы (КСР) | 12 | 6 | 6 | |
| Промежуточная аттестация (ИКР) | 0,5 | 0,2 | 0,3 | |
| Самостоятельная работа, в том числе | | | | |
| 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 | |
| Контроль: | | | | |
| Подготовка к экзамену | 35,7 | – | 35,7 | |
| Общая трудоемкость | час. | 216 | 108 | 108 |
| | в том числе контактная работа | 128,5 | 64,2 | 64,3 |
| | зач. ед | 6 | 3 | 3 |

2.2 Структура дисциплины

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

| № | Наименование разделов | Всего | Количество часов | | | |
|------------------|---|-------|-------------------|----|----|----------------------|
| | | | Аудиторная работа | | | Внеаудиторная работа |
| | | | ЛК | ПЗ | ЛР | СР |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2 семестр | | | | | | |
| 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 соревнований по легкой атлетике | 12 | 2 | 4 | | 6 |
| 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 |
| Итого по 2 семестру: | | | 8 | 50 | | 43,8 |
| 3 семестр | | | | | | |
| 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 | | |
| Итого по 3 семестру: | | | 8 | 50 | | 8 |
| Итого по дисциплине | | | 16 | 100 | | 51,8 |

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

3. Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

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

4.1. Основная 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. яз. А. Гнетова. – 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 Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е.П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2016. – 241 с. : ил. –

ISBN 978-5-9907240-3-7 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995>.

4.2 Дополнительная 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 Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 258 с. – (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). – ISBN 978-5-534-05787-4. – Режим доступа : URL: www.biblio-online.ru/book/FA58172F-D2E8-4D01-B784-F0B0F6EE661B .

3 Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. – Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. – 304 с. : ил. – ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>.

4 Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; под общ. ред. В.В. Балахничева ; авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков 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>.

5 Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; под общ. ред. В.В. Балахничева ; авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков 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>.

6 Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – Москва : Спорт, 2017. – 320 с. : табл. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9500178-0-3 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229>.

7 Питание легкоатлета: рекомендации по питанию для сохранения здоровья и достижения высоких результатов в легкой атлетике / Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. – Москва : Человек, 2012. – 65 с. – (Библиотека легкоатлета). – ISBN 978-5-904885-48-9 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461427>.

8 Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов ; Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. – 2-е изд., стер. – Москва : Человек, 2012. – 225 с. : схем., ил. – (Библиотека легкоатлета). – ISBN 978-5-904885-47-2 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461395>.

4.3. 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.

6 Физическая культура, спорт – наука и практика. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name

7 Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name; <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>.

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

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

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

11 Культура физическая и здоровье. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name.

5. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

1 ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, 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.

2 ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : 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 Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.

5 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>.

6 Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.

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

8 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>.

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

6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

6.1 Перечень необходимого программного обеспечения.

1. Офисный пакет приложений «Apache OpenOffice»
2. Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»
3. Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
4. Программа просмотра интернет контента (браузер) « Google Chrome »

6.2 Перечень информационных справочных систем:

1. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
2. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
3. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

Автор-составитель Полянская С.Б., ст.преподаватель кафедры физической культуры и естественно–биологических дисциплин КубГУ филиала в г. Славянске-на-Кубани.