Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Щёкина Вера Витальевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.11.2022 07:05:47
Уникальный программный ключ:
a2232a55157e5765...

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Благовещенский государственный педагогический университет»
ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Рабочая программа дисциплины

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО БГПУ
_____ **О.В. Юречко**
«22» мая 2019 г.

Рабочая программа дисциплины
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Направление подготовки
49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

Профиль
«АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»

Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ

Принята на заседании кафедры физического воспитания и спорта (протокол № 7 от «23» марта 2019 г.

Благовещенск 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3

2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5

3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ) 6

4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ 9

5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ 11

6 ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СТРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 17

7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ 26

8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ 26

9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ 27

10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА 28

11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ 29

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель дисциплины: сформировать у студентов систематизированные знания в области теории и методики легкой атлетики, в том числе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

1.2 Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина «Легкая атлетика» является одной из базовых дисциплин блока Б1 (Б1.О.23.02). В содержание дисциплины включены вопросы: история возникновения и развития легкой атлетики; предупреждение травматизма на занятиях по легкой атлетике; основы техники и тактики; основы обучения техническим действиям; судейство соревнований по легкой атлетике. Изучение данной дисциплины тесно связано с такими дисциплинами, как «Теория и методика физического воспитания», «Теория и методика спортивных игр».

1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций: ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14:

- ОПК – 1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья, индикаторами достижения которой являются:

- ОПК - 1.1 Применяет в профессиональной деятельности современные средства, методы, приемы, технические средства для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения занимающихся.
- ОПК - 1.2 Проводит физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

- ОПК – 13. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся, индикаторами достижения которой являются:

- ОПК - 13.1 Умеет планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.
- ОПК – 13.2 Воспринимает с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллектив и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использует полученную информацию при планировании и построении занятий.

- ОПК – 14. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь, индикаторами достижения которой являются:

- ОПК – 14.1 Понимает значимость обеспечения безопасности при занятиях физической культурой и спортом с людьми с ограниченными возможностями здоровья.
- ОПК – 14.2 Демонстрирует соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, обеспечивая профилактику травматизма, показывает навыки оказания первой помощи.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения. В результате изучения студент должен

- знать:

• историю легкой атлетики ее видов;

• классификацию легкоатлетических упражнений;

• технику видов легкой атлетики;

• основы теории и методики обучения видам легкой атлетики, в том числе с лицами с отклонениями в состоянии здоровья;

• особенности планирования урока легкой атлетики с учетом возраста и пола;

• правила соревнований;

• технику безопасности на занятиях легкой атлетикой;

• методику контроля и самоконтроля на занятиях по легкой атлетике.

- уметь:

• определять цели и задачи учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья;

• планировать уроки, учебно-тренировочные занятия, другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психологических основ физкультурно-спортивной, оздоровительной, рекреационной деятельности, а также возрастных, половых и других особенностей занимающихся;

• организовывать и проводить физкультурно-спортивные занятия с различным контингентом занимающихся;

• использовать разнообразные занятия с учетом возрастных морфофункциональных и индивидуально-психических особенностей занимающихся;

• с помощью комплекса тестов оценивать уровень общей и специальной подготовки;

• определять причины типичных ошибок у занимающихся и находить приемы их устранения;

• обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры;

- владеть:

• знаниями, умениями и навыками в организации и проведении учебных, учебно-тренировочных занятий.

• техникой и методикой обучения изучаемых видов;

• навыками применения в профессиональной деятельности современных средств, методов, приемов, технических средств для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения и оценивать состояние занимающихся;

• навыками обеспечения техники безопасности при занятиях легкой атлетикой;

• навыками обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры

1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Легкая атлетика» составляет 5 з.е. (180 ч.):

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Количество часов	ЗЕ
1	Легкая атлетика	1	1	72	2
2	Легкая атлетика	1	2	108	3

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и лабораторных занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа обучающихся по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)

Вид учебной работы	**Всего часов**	**Семестр 1**	**Семестр 2**
Общая трудоемкость	180	72	108
Аудиторные занятия	72	32	40
Лекции	8	4	4
Лабораторные занятия	64	28	36
Самостоятельная работа	72	40	32
Экзамен			36
Вид итогового контроля	36		экзамен