

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 02.11.2022 07:05:47

Уникальный программный идентификатор:

a2232a55157e576551a8779d1198891a1539894203a07368ff57e474457789



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования

Волгоградский государственный педагогический университет»

ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа дисциплины

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета

физической культуры и спорта

ФГБОУ ВО ВГПУ

 **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