

## АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

«Легкая атлетика»

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Квалификация: бакалавр

### 1. Целью изучения дисциплины является:

теоретическое и практическое освоение обучающимися основных разделов легкой атлетики, необходимых для решения профессиональных задач.

**Для достижения цели ставятся задачи:**

1. Изучить необходимый понятийный аппарат дисциплины;
2. Овладеть теоретическими знаниями в объеме программы;
3. Овладеть рациональной техникой выполнения легкоатлетических упражнений, подводящих и вспомогательных упражнений, включенных в учебную программу;
4. Овладеть практическими навыками проведения специальных и легкоатлетических упражнений, кроссовой подготовкой с группой товарищей;
5. Овладеть терминологией и технологией ее использования в ходе проведения фрагментов занятия; формировать у студентов умения и навыки систематической, самостоятельной работы с теоретическим и практическим материалом, в том числе с использованием информационных технологий.

### 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Легкая атлетика» (Б1.О.17.02) относится к обязательной части Б1 учебного плана и изучается на 1-2 курсах во 2-3 семестрах.

<b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
Индекс	Б1.О.17.02
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Для успешного освоения дисциплины бакалавр должен иметь базовую подготовку по предметам «Физическая культура», «Анатомия человека», «Безопасность жизнедеятельности» на уровне программы средней школы.	
<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
Изучение дисциплины «Легкая атлетика» необходимо для успешного прохождения соответствующих практик, предусмотренных учебным планом 49.03.01. «Физическая культура, направленность (профиль) « Спортивная тренировка в избранном виде спорта», формирования компетенций УК-5, Ук-7, ОПК-3, ОПК-7, ОПК-6.	

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю),

соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

Коды компетенции	Результаты освоения ОПОП	Содержание компетенций*	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
------------------	--------------------------	-------------------------	---

<p><b>УК-5</b></p>	<p>УК-5. Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах</p>	<p>УК.Б-5.1 демонстрирует уважительное отношение к историческому и культурному наследию различных этнических групп, опираясь на знания этапов исторического и культурного развития России  УК.Б-5.2 выбирает форму взаимодействия с другими социальными группами на основе полученной информации об их культурных и социально-исторических особенностях, включая философские и этические учения  УК.Б-5.3 осуществляет межкультурную коммуникацию в соответствии с принятыми нормами и правилами в различных ситуациях межкультурного взаимодействия</p>	<p><b>Знать:</b> основы политкорректного поведения в быту, во время соревнований и в тренировочное время вне зависимости от социального, расового, этнического, религиозного происхождения окружающих людей  <b>Уметь:</b> выбирать форму взаимодействия с другими людьми, опираясь на знание и понимание ценности межкультурного разнообразия общества  <b>Владеть:</b> навыками межкультурной коммуникации в соответствии с принятыми нормами и правилами в различных ситуациях межкультурного взаимодействия</p>
<p><b>УК-7</b></p>	<p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК.Б-7.1 выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности  УК.Б-7.2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности  УК.Б-7.3 соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b> здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности, характерные для легкой атлетики  <b>Уметь:</b> применять на практических занятиях средства и методы легкой атлетики для коррекции физической, технической, психологической подготовленности обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей.  <b>Владеть:</b> технологиями организации и проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей, чтобы не навредить и обеспечить полноценную социальную и профессиональную деятельность спортсменов - легкоатлетов</p>

<p><b>ОПК-3</b></p>	<p>ОПК-3. 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</p>	<p>ОПК-Б-3.1. Осуществляет планирование методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта ОПК-3.2. Использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта ОПК-3.3. Осуществляет процесс физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта.</p>	<p><b>Знать:</b> теоретические и методические основы планирования в физическом воспитании и в спортивной подготовке занимающихся легкой атлетикой; технологию организации и проведения внеклассной физкультурно-спортивной работы с детьми дошкольного и школьного возраста; социальную сущность, структуру и функции физической культуры: цели, задачи, как основные компоненты педагогического процесса. <b>Уметь:</b> осуществлять спортивную подготовку на основе имеющихся программ и учебных планов; использовать накопленные в области физической культуры ценности для формирования навыков в организации и проведении занятий с детьми дошкольного и школьного возраста и пола. <b>Владеть:</b> навыками обучения двигательным действиям и навыками развития физических качеств в процессе занятий легкой атлетикой; навыками формирования ЗОЖ при проведении занятий физической культурой с детьми различного возраста и пола; навыками профилактики и контроля состояния здоровья занимающихся регулярными занятиями физической культурой.</p>
<p><b>ОПК-6</b></p>	<p>ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</p>	<p>ОПК-Б-6.1. Организует двигательную активность занимающихся с установкой на ведение и соблюдение здорового образа жизни ОПК-6.2. Использует технологии физкультурно-спортивной деятельности для приобщения к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены,</p>	<p><b>Знать:</b> основы двигательной активности и здорового образа жизни <b>Уметь:</b> использовать технологии физкультурно-спортивной деятельности для приобщения занимающихся легкой атлетикой к здоровому образу жизни, навыкам соблюдения личной гигиены, профилактике и контролю</p>

		<p>профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях</p> <p>ОПК-Б-6.3. Мониторит двигательную активность, работоспособность, особенности психоэмоциональной сферы, питание занимающихся</p>	<p>состояния своего организма, потребности в регулярных тренировках</p> <p><b>Владеть:</b> навыками мониторинга двигательной активности, работоспособности, особенностей психоэмоциональной сферы, питания занимающихся легкой атлетикой</p>
<b>ОПК-7</b>	<p>ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>ОПК-Б-7.1. Разъясняет в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивного инвентаря</p> <p>ОПК-Б-7.2. Распознает признаки неотложных состояний и травматических повреждений, оказывает первую доврачебную помощь</p> <p>ОПК-Б-7.3. Обеспечивает безопасность проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий</p>	<p><b>Знать:</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивного инвентаря</p> <p><b>Уметь:</b> распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений, оказывать первую доврачебную помощь</p> <p><b>Владеть:</b> навыками обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий</p>

**4. Общая трудоемкость дисциплины (модуля):** 6 ЗЕТ, 216 академических часов.

**5. Форма промежуточного контроля:** зачет, экзамен

**6. Разработчик:** Кубеков Э. А., канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин