

Аннотация рабочей программы дисциплины «Легкая атлетика» для направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Направленность (профиль) образовательной программы - Физическая культура и дополнительное образование Спортивная подготовка

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель изучения дисциплины:

формирование у студентов компетенций, направленных на физическое самосовершенствование и самовоспитание, понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности средствами легкой атлетики.

Задачи изучения дисциплины:

состоят в овладении студентами знаниями, умениями и навыками, необходимых им как в личной, так и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- о возможностях выбора индивидуального вида спорта или систем физических упражнений для укрепления здоровья и физического совершенствования;
- научно-теоретические основы легкой атлетики;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений;
- основные принципы, средства и методы обучения и начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки в легкой атлетике;
- средства и методы общей и специальной физической подготовки;

Уметь:

- формулировать конкретные задачи на занятиях по ФК, в процессе физического воспитания и самовоспитания;
- осуществлять самоконтроль психофизического состояния организма, контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- составлять индивидуальные программы физического совершенствования средствами легкой атлетики

Владеть:

- основными жизненно важными двигательными действиями, системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- методами и средствами легкой атлетики для обеспечения успешной социальной и профессиональной деятельности, методиками самоконтроля;
- навыками использования легкоатлетических упражнений с целью сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины и индикаторы их достижения

2.1. Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения	ИД-1 УК-7 Знать: основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии ИД-2 УК-7 Уметь: использовать основы

	<p>полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности ИД-3 УК-7 Владеть: навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни</p>
--	---	---

3. Содержание дисциплины

Обучение технике легкоатлетических упражнений. Система подводящих, подготовительных и специальных упражнений в легкой атлетике. Обучение технике легкоатлетических упражнений. Бег на короткие, средние, длинные дистанции, бег по пересеченной местности.. Обучение технике легкоатлетических упражнений. Прыжки в длину . Обучение технике легкоатлетических упражнений. Метания. Эстафетный бег. Обучение технике легкоатлетических упражнений. Прыжки в высоту.