

АННОТАЦИЯ
дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
Легкая атлетика

Объем трудоемкости: 328 ч. (из них 328 ч. самостоятельной работы).

Цель освоения дисциплины:

формирование психофизической готовности студента к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- научить рационально использовать специальные знания, методы и средства в области прикладной физической культуры в повседневной жизни и трудовой деятельности;
- способствовать воспитанию профессионально важных психических качеств и направленному развитию физических способностей, специфических для профессиональной деятельности;
- способствовать формированию и совершенствованию профессионально-прикладных двигательных умений и навыков;
- способствовать повышению функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов внешней среды и специфических условий трудовой деятельности.

Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных компетенций: ОК-7

Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
		знать	уметь	Владеть
ОК-7	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	– основные методы физического воспитания и укрепления здоровья	– регулярно следовать методам физического воспитания в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	– навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; – средствами самостоятельного укрепления здоровья

Основные разделы дисциплины

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов					Самостоя-тельная работа
		Всего	Аудиторная работа				
			Л	ПЗ	ЛР	КСР	
1 семестр							

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов					
		Всего	Аудиторная работа				Самостоя-тельная работа
			Л	ПЗ	ЛР	КСР	
1	Беговые упражнения. Специальные упражнения для развития мышц ног и укрепления опорно-двигательного аппарата. Прыжковые упражнения и многоскоки.	8					8
2	Челночный и переменный бег. Пробегание отрезков.	8					8
3	Бег разной интенсивности и объема. Бег с отягощением.	8					8
4	Подводящие упражнения для формирования и совершенствования техники выполнения легкоатлетических упражнений.	8					8
5	Тактические приемы выполнения различных видов в легкой атлетике. Прыжки в длину, высоту.	8					8
6	Специальные упражнения метателя. Эстафеты.	10					10
7	Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности.	4					4
<i>Итого в 1 семестре</i>		<i>54</i>					<i>54</i>
2 семестр							
1	Беговые упражнения. Специальные упражнения для развития мышц ног и укрепления опорно-двигательного аппарата. Прыжковые упражнения и многоскоки.	4					4
2	Челночный и переменный бег. Пробегание отрезков.	6					6
3	Бег разной интенсивности и объема. Бег с отягощением.	6					6
4	Подводящие упражнения для формирования и совершенствования техники выполнения легкоатлетических упражнений.	6					6
5	Тактические приемы выполнения различных видов в легкой атлетике. Прыжки в длину, высоту.	6					6

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов					
		Всего	Аудиторная работа				Самостоя-тельная работа
			Л	ПЗ	ЛР	КСР	
6	Специальные упражнения метателя. Эстафеты.	6					6
7	Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности.	2					2
	<i>Итого во 2 семестре</i>	<i>36</i>					<i>36</i>
3 семестр							
1	Беговые упражнения. Специальные упражнения для развития мышц ног и укрепления опорно-двигательного аппарата. Прыжковые упражнения и многоскоки.	8					8
2	Челночный и переменный бег. Пробегание отрезков.	8					8
3	Бег разной интенсивности и объема. Бег с отягощением.	8					8
4	Подводящие упражнения для формирования и совершенствования техники выполнения легкоатлетических упражнений.	8					8
5	Тактические приемы выполнения различных видов в легкой атлетике. Прыжки в длину, высоту.	8					8
6	Специальные упражнения метателя. Эстафеты.	8					8
7	Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности.	6					6
	<i>Итого в 3 семестре</i>	<i>54</i>					<i>54</i>
4 семестр							
1	Беговые упражнения. Специальные упражнения для развития мышц ног и укрепления опорно-двигательного аппарата. Прыжковые упражнения и многоскоки.	4					4
2	Челночный и переменный бег. Пробегание отрезков.	6					6
3	Бег разной интенсивности и объема. Бег с отягощением.	6					6

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов					
		Всего	Аудиторная работа				Самостоя-тельная работа
			Л	ПЗ	ЛР	КСР	
4	Подводящие упражнения для формирования и совершенствования техники выполнения легкоатлетических упражнений.	6					6
5	Тактические приемы выполнения различных видов в легкой атлетике. Прыжки в длину, высоту.	6					6
6	Специальные упражнения метателя. Эстафеты.	6					6
7	Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности.	2					2
<i>Итого в 4 семестре</i>		<i>36</i>					<i>36</i>
5 семестр							
1	Беговые упражнения. Специальные упражнения для развития мышц ног и укрепления опорно-двигательного аппарата. Прыжковые упражнения и многоскоки.	10					10
2	Челночный и переменный бег. Пробегание отрезков.	10					10
3	Бег разной интенсивности и объема. Бег с отягощением.	10					10
4	Подводящие упражнения для формирования и совершенствования техники выполнения легкоатлетических упражнений.	10					10
5	Тактические приемы выполнения различных видов в легкой атлетике. Прыжки в длину, высоту.	10					10
6	Специальные упражнения метателя. Эстафеты.	10					10
7	Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности.	12					12
<i>Итого в 5 семестре</i>		<i>72</i>					<i>72</i>
6 семестр							

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов					
		Всего	Аудиторная работа				Самостоя-тельная работа
			Л	ПЗ	ЛР	КСР	
1	Беговые упражнения. Специальные упражнения для развития мышц ног и укрепления опорно-двигательного аппарата. Прыжковые упражнения и многоскоки.	10					10
2	Челночный и переменный бег. Пробегание отрезков.	10					10
3	Бег разной интенсивности и объема. Бег с отягощением.	10					10
4	Подводящие упражнения для формирования и совершенствования техники выполнения легкоатлетических упражнений.	10					10
5	Тактические приемы выполнения различных видов в легкой атлетике. Прыжки в длину, высоту.	12					12
6	Специальные упражнения метателя. Эстафеты.	12					12
7	Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности.	12					12
	<i>Итого в 6 семестре</i>	<i>76</i>					<i>76</i>
	<i>Всего</i>	<i>328</i>					<i>328</i>

Курсовые проекты или работы: не предусмотрены

Вид аттестации: -

Основная литература:

1 Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 191 с.— Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E

2 Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с.— Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22

3 Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 153 с.— Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA