

**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**

Данный курс 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 компетенций: ОК-8

Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
		знать	уметь	владеть
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- правила ведения здорового образа жизни, методы и средства физической культуры для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности	- применять методы и средства физической культуры для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности	- навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Основные разделы дисциплины

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов					Самостоя-тельная работа
		Всего	Аудиторная работа				
			Л	ПЗ	ЛР		
1 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					2
5	Тактические приемы выполнения различных видов в легкой атлетике. Прыжки в длину, высоту.	8					6
6	Специальные упражнения метателя. Эстафеты.	8					2
7	Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности.	6					6
<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.	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

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов					
		Всего	Аудиторная работа				Самостоя-тельная работа
			Л	ПЗ	ЛР	КСР	
6	Специальные упражнения метателя. Эстафеты.	8					8
7	Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности.	6					6
	<i>Итого во 2 семестре</i>	<i>54</i>					<i>54</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.	8					8
2	Челночный и переменный бег. Пробегание отрезков.	8					8
3	Бег разной интенсивности и объема. Бег с отягощением.	8					8

№ 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.	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 4 семестре</i>		<i>54</i>					<i>54</i>
5 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.	4					4
3	Бег разной интенсивности и объема. Бег с отягощением.	4					4
4	Подводящие упражнения для формирования и совершенствования техники выполнения легкоатлетических упражнений.	4					4
5	Тактические приемы выполнения различных видов в легкой атлетике. Прыжки в длину, высоту.	4					4
6	Специальные упражнения метателя. Эстафеты.	4					4
7	Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности.	4					4
<i>Итого в 5 семестре</i>		<i>40</i>					<i>40</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.	5					5
2	Челночный и переменный бег. Пробегание отрезков.	5					5
3	Бег разной интенсивности и объема. Бег с отягощением.	5					5
4	Подводящие упражнения для формирования и совершенствования техники выполнения легкоатлетических упражнений.	5					5
5	Тактические приемы выполнения различных видов в легкой атлетике. Прыжки в длину, высоту.	5					5
6	Специальные упражнения метателя. Эстафеты.	5					5
7	Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности.	6					6
	<i>Итого в 6 семестре</i>	<i>36</i>					<i>36</i>
<b>7 семестр</b>							
1	Беговые упражнения. Специальные упражнения для развития мышц ног и укрепления опорно-двигательного аппарата. Прыжковые упражнения и многоскоки.	5					5
2	Челночный и переменный бег. Пробегание отрезков.	5					5
3	Бег разной интенсивности и объема. Бег с отягощением.	5					5
4	Подводящие упражнения для формирования и совершенствования техники выполнения легкоатлетических упражнений.	5					5
5	Тактические приемы выполнения различных видов в легкой атлетике. Прыжки в длину, высоту.	5					5

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов					
		Всего	Аудиторная работа				Самостоя-тельная работа
			Л	ПЗ	ЛР	КСР	
6	Специальные упражнения метателя. Эстафеты.	5					5
7	Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности.	6					6
	<i>Итого в 7 семестре</i>	<i>36</i>					<i>36</i>
	<i>Всего</i>	<i>328</i>					<i>328</i>

**Курсовые проекты или работы:** не предусмотрены

**Вид аттестации:** зачет

**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](http://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](http://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](http://www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA)