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

Объем трудоемкости: 328 ч. (из них 328 ч. контактной работы: практических 328 ч,)

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.
Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей: безопасность жизнедеятельности.

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	-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					
		Всего	Аудиторная работа				Самостоя-тельная 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.	4		4			
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			
	Итого в 1 семестре	*54*		*54*			
	2 семестр						
1	Беговые упражнения. Специальные упражнения для развития мышц ног и укрепления опорно-двигательного аппарата. Прыжковые упражнения и многоскоки.	6		6			
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.	6		6			
	Итого во 2 семестре	*42*		*42*			
	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			
	Итого в 3 семестре	*54*		*54*			
	4 семестр						
1	Беговые упражнения. Специальные упражнения для развития мышц ног и укрепления опорно-двигательного аппарата. Прыжковые упражнения и многоскоки.	6		6			
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		8			
6	Специальные упражнения метателя. Эстафеты.	6		6			
7	Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности.	8		8			
	Итого в 4 семестре	*44*		*44*			
	5 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			
	Итого в 5 семестре	*54*		*54*			
	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.	6		6			
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			
6	Специальные упражнения метателя. Эстафеты.	6		6			
7	Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности.	8		8			
	Итого в 6 семестре	*44*		*44*			
	7 семестр						
1	Беговые упражнения. Специальные упражнения для развития мышц ног и укрепления опорно-двигательного аппарата. Прыжковые упражнения и многоскоки.	2		2			
2	Челночный и переменный бег. Пробегание отрезков.	2		2			
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			

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов					
		Всего	Аудиторная работа				Самостоя-тельная работа
			Л	ПЗ	ЛР	КСР	
6	Специальные упражнения метателя. Эстафеты.	4		4			
7	Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности.	4		4			
	Итого в 7 семестре	*36*		*36*			
	Всего	*328*		*328*			

Курсовые проекты или работы: не предусмотрены

Вид аттестации: зачет

Основная литература:

1 Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — Режим доступа: http://www.biblio-online.ru/bcode/450258

2 Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — Режим доступа: http://www.biblio-online.ru/bcode/454861

3 Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — Режим доступа: http://www.biblio-online.ru/bcode/449973

4 Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 227 с. — Режим доступа: http://www.biblio-online.ru/bcode/447870