

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					
		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.	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>	36					36
	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>	54					54
	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	
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>	76					76
	<i>Всего</i>	328					328

Курсовые проекты или работы: не предусмотрены

Вид аттестации: -

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>