

Аннотация к рабочей программе дисциплины
Б1.В.ДВ.04.05 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
Легкая атлетика

Объем трудоемкости: 328 часов.

Цель дисциплины: формирование физической культуры студента как системного и интегративного качества личности и способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- формирование умения научного, творческого и методически обоснованного использования средств физической культуры, спорта и туризма в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данная дисциплина относится к части, формируемых участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

Дисциплиной, предшествующей «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту», является предмет «Физическая культура и спорт».

Требования к уровню освоения дисциплины

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующей компетенции:

Код и наименование индикатора	Результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
ИУК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	Знает научно-практические основы физической культуры и спорта, профессионально - прикладной физической подготовки, обеспечивающие готовность к достижению и поддержанию должного уровня физической подготовленности; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; основы планирования и проведения индивидуальных занятий различной целевой направленности. Умеет целенаправленно использовать средства и методы физической культуры и спорта для повышения и поддержания уровня физической подготовки и профессионально - личностного

Код и наименование индикатора	Результаты обучения по дисциплине
	развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; планировать и проводить занятия по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, различной целевой направленности.

Содержание дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1 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		
6	Специальные упражнения метателя. Эстафеты.	6		6		
7	Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности.	6		6		
8	Техника безопасности.	6		6		
9	Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции.	4		4		
10	Правила и судейство.	4		4		
	ИТОГО по разделам в 1 семестре	56		56		
	Контроль самостоятельной работы (КСР)					
	Промежуточная аттестация (ИКР)					
	Подготовка к текущему контролю					
	Общая трудоемкость в 1 семестре	56		56		
2 семестр						

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа СРС
			Л	ПЗ	ЛР	
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		
8	Техника безопасности.	6		6		
9	Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции.	4		4		
10	Правила и судейство.	4		4		
<i>ИТОГО по разделам во 2 семестре</i>		<i>68</i>		<i>68</i>		
Контроль самостоятельной работы (КСР)						
Промежуточная аттестация (ИКР)						
Подготовка к текущему контролю						
Общая трудоемкость во 2 семестре		68		68		
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		

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа СРС
			Л	ПЗ	ЛР	
7	Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности.	6		6		
8	Техника безопасности.	6		6		
9	Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции.	4		4		
10	Правила и судейство.	4		4		
	<i>ИТОГО по разделам в 3 семестре</i>	<i>68</i>		<i>68</i>		
	Контроль самостоятельной работы (КСР)					
	Промежуточная аттестация (ИКР)					
	Подготовка к текущему контролю					
	Общая трудоемкость в 3 семестре	68		68		
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		
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		
8	Техника безопасности.	6		6		
9	Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции.	4		4		
10	Правила и судейство.	4		4		
	<i>ИТОГО по разделам в 4 семестре</i>	<i>68</i>		<i>68</i>		
	Контроль самостоятельной работы (КСР)					
	Промежуточная аттестация (ИКР)					
	Подготовка к текущему контролю					
	Общая трудоемкость в 4 семестре	68				
5 семестр						

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа СРС
			Л	ПЗ	ЛР	
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		
8	Техника безопасности.	6		6		
9	Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции.	4		4		
10	Правила и судейство.	4		4		
<i>ИТОГО по разделам в 5 семестре</i>		<i>68</i>		<i>68</i>		
	Контроль самостоятельной работы (КСР)					
	Промежуточная аттестация (ИКР)					
	Подготовка к текущему контролю					
	Общая трудоемкость в 5 семестре	68		68		
<i>ИТОГО по разделам дисциплины</i>		<i>328</i>		<i>328</i>		
	Контроль самостоятельной работы (КСР)					
	Промежуточная аттестация (ИКР)					
	Подготовка к текущему контролю					
	Общая трудоемкость по дисциплине	328		328		

Курсовые работы: *не предусмотрены*

Форма проведения аттестации по дисциплине: *зачет*

Авторы

Е.В. Мезенцева
С.Н. Тищенко