

Аннотация рабочей программы дисциплины Легкая атлетика

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи

— сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

— развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

— обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

— сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

Содержание дисциплины

Вводное занятие. История и развитие легкой атлетики в России. Правила соревнований.

Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.

Развитие и совершенствование простых двигательных навыков. Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны.

Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд.

Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо.

Обучение технике спортивной ходьбы.

Обучение технике бега на короткие дистанции.

Обучение технике метания малого мяча.

Обучение технике толкания ядра.

Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег)

Обучение технике барьерного бега.

Обучение технике прыжка в длину с разбега.

Обучение технике тройного прыжка.

Обучение технике прыжка в высоту с разбега.

Обучение технике эстафетного бега.

Вводное занятие. Правила соревнований по легкой атлетике. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к студентам.

Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнё-

ром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд.

Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо.

Совершенствование техники спортивной ходьбы.

Совершенствования техники бега на короткие дистанции. Обучение техники бега с низкого старта с помощью стартовых колодок.

Совершенствование техники метания малого мяча.

Совершенствование техники толкания ядра.

Совершенствование техники бега на средние дистанции (кроссовый бег)

Совершенствование техники барьерного бега. Вспомогательные упражнения для овладения техникой.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Совершенствование техники тройного прыжка.

Совершенствование технике прыжка в высоту с разбега.

Совершенствование технике эстафетного бега.

Анализ техники бега на короткие дистанции, с элементами старта, бега по дистанции и финиширования. Бег со стартовых колодок.

Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализ техники тройного прыжка в длину с полного разбега, анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «ножницы»

Анализ техники метания малого мяча. Анализ техники толкания ядра.

Вводное занятие. Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.

Совершенствование общей и специальной физподготовки. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений.

Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо.

Закрепление техники спортивной ходьбы.

Закрепление техники бега на короткие дистанции.

Закрепление техники метания малого мяча. Закрепление технике толкания ядра.

Закрепление технике прыжка в длину с разбега. Закрепление технике тройного прыжка с разбега.

Закрепление технике барьерного бега.

Совершенствование общей и специальной физподготовки. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км.

Закрепление техники эстафетного бега.

Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо.

Основы подготовки спортсменов, к выступлению на соревнованиях по легкой атлетике.

Объем дисциплины 328 часов

Форма промежуточного контроля – *зачет*.