

Аннотация рабочей программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Легкая атлетика»

Цель дисциплины: 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 дисциплины.

— 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. В результате освоения дисциплины, обучающиеся изучат теоретический и практический материал по следующим темам: Вводное занятие. История и развитие легкой атлетики в России. Правила соревнований; Развитие и совершенствование простых двигательных навыков; Развитие основных физических качеств; 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; Развитие основных физических качеств; 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 технике 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; 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; 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; Меры безопасности при проведении тренировок; Совершенствование общей и специальной физподготовки; 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; 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 - 9 з.е.

Форма промежуточного контроля – зачет.