

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

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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.

Тема. Основные вопросы.

1 семестр:

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.

2 семестр:

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.

3 семестр:

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 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. 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.

4 семестр:

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, ядра.

5 семестр:

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, барьерного бега.

6 семестр:

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.