

Аннотация
рабочей программы дисциплины
Б1.В.ДВ.08.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Легкая
атлетика

Направление подготовки: 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

Направленность: «Технология продукции и организация в предприятиях питания»

Год начала подготовки: 2021

Квалификация: Бакалавр

Трудоемкость: 0 з.е. (328 ч)

Форма промежуточной аттестации: зачет

Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы:

Дисциплины (модули). Вариативная часть. Дисциплины по выбору.

Содержание дисциплины (тематический план):

1. Введение в лёгкую атлетику. История развития легкой атлетики. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений: бег, прыжки, метания, спортивная ходьба, многоборье.
2. Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств в легкой атлетике: эстафетный бег, бег на короткие, средние дистанции, прыжки в длину, метания.
3. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся с использованием упражнений из различных видов спорта.
4. Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Повышение уровня физической подготовленности средствами легкой атлетики. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования.
5. Специальные упражнения бегуна. Обучение эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, бег с преодоление естественных препятствий. Развитие физических качеств с использованием элементов легкой атлетики.
6. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений. Повышение уровня подготовленности средствами легкой атлетики. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования.
Специальные упражнения бегуна. Обучение эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, бег с преодоление естественных препятствий.
7. Тестирование физической и спортивно-технической подготовленности. Определение уровня овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками. Тестирование физической и спортивно-технической подготовленности обучающихся.
8. Контроль и самоконтроль физического развития и функционального состояния

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Разработчик: кафедра гуманитарных дисциплин

