

Аннотация рабочей программы дисциплины

Физическая культура и спорт (Элективная дисциплина-легкая атлетика)

(наименование дисциплины (модуля))

Квалификация выпускника: бакалавр

Направление подготовки: 03.03.02 Физика

Профиль: «Кристаллофизика»

Форма обучения: очная

Год набора: 2017

Цели освоения дисциплины.

Формирование и развитие компетенций направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения здоровья и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Место дисциплины в структуре ОПОП.

«Физической культура и спорт (Элективная дисциплина-легкая атлетика)» относится к дисциплинам по выбору вариативной части ОПОП по направлению подготовки 03.03.02 «Физика».

Дисциплина обязательна для освоения студентами в 2,3,4 семестрах.

Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции).

В результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина – легкая атлетика) у студентов формируются и развиваются следующие компетенции:

общекультурные компетенции

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

Краткая характеристика дисциплины.

Объем дисциплины составляет 328 часов, из которых 192 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (189 часов занятия практического типа, в том числе 6 часов – текущий контроль, 3 часа – мероприятия промежуточной аттестации), 136 часов составляет самостоятельная работа обучающегося.

Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина – легкая атлетика)

1. Бег на короткие дистанции Семенящий бег
2. Бег с высоким подниманием бедра
3. Прыжкообразный бег
4. Бег с забрасыванием голени назад
5. бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку (туловище под углом примерно $45-50^{\circ}$)
6. движение руками как при беге из исходного положения, ноги на ширине плеч, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом
7. Бег с ускорением на 30-60 м
8. Низкий старт Бег с низкого старта
9. бег по дистанции по прямой

10. бег по виражу
11. финиширование
12. бег на время на различные отрезки дистанции 30, 60, 100м.
13. Подводящие и подготовительные упражнения для развития силы и быстроты
14. Бег на средние дистанции Специальные беговые упражнения
15. Семенящий бег
16. бег с высоким подниманием бедра
17. Бег с забрасыванием голени назад
18. прыжкообразный бег
19. Ускорение на различные отрезки дистанции
20. медленного бега Переменный бег на различные отрезки на время с чередованием
21. повторный бег
22. медленный бег а)ознакомление с техникой высокого старта б)ознакомление с техникой бега на средние дистанции в)ознакомление с тактикой бега г)финиширование, бег после финиша

Формы промежуточного контроля.

Текущий контроль успеваемости проходит в рамках занятий практического типа. Промежуточный контроль осуществляется на зачете.