

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курганский государственный университет»
(КГУ)

Кафедра «Физическая культура и спорт»



УТВЕРЖДАЮ:
Первый проректор
С.Н.Щербич/
2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины Лёгкая атлетика и методика преподавания

образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата

49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль):
Адаптивное физическое воспитание

Формы обучения: заочная

Курган 2019

Аннотация к рабочей программе дисциплины

Лёгкая атлетика и методика преподавания

образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата

49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль):
Адаптивное физическое воспитание

Трудоемкость дисциплины: 8 ЗЕ (288 академических часа)

Семестр: 1 (заочная формы обучения).

Форма промежуточной аттестации: **экзамен**

Содержание дисциплины

Основы техники спортивной ходьбы и бега. Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Особенности движений звеньев тела в ходьбе и беге. Основы обучения техники прыжка и метания. Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Особенности движений звеньев тела в прыжке и метании. Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Обучение легкоатлетическим видам: бег на короткие дистанции до 200 м, эстафетный бег, барьерный бег на 100 м, 110. Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Обучение легкоатлетическим видам: прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину с разбега. Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Обучение легкоатлетическим видам: толкание ядра, метания диска, метания копья.