



АНОТАЦІЯ факультативного курсу «Легка атлетика»

Кафедра спеціальної фізичної підготовки

Короткий опис: Комплексний вид спорту, що складається з п'яти дисциплін – бігу (гладкий, кросовий, з перешкодами, естафетний), ходьби (спортивної ходьби на різні дистанції), стрибків (у довжину, висоту, потрійний, із жердиною), метання (диска, списа, молота і штовхання ядра) та багатобор-ства (поєднання різних дисциплін).

Мета курсу: Факультативний курс секції легка атлетика має на меті сформувати у здобувачів вищої освіти теоретичні знання, практичні навички та фізичні якості, необхідні для ефективного виконання легкоатлетичних вправ. У межах курсу здобувачі вищої освіти оволодівають технікою бігу, стрибків і метань, розвивають витривалість, швидкість, силу та координацію, вчаться самостійно планувати тренувальний процес, поглиблюють знання про фізіологічні особливості навантажень та готуються до змагань і тестувань.

Основні теми курсу:

- Техніка коротких та середніх дистанцій, біг на довгі дистанції, старт та фініш.
- Постава та дихання під час бігу.
- Робота рук та ніг під час бігу.
- Техніка розбігу, відштовхування, приземлення.
- Техніка розбігу, стрибка через планку.
- Техніка потрійного стрибка.
- Гнучкість та розтягування.
- Кардіонавантаження для витривалості.
- Загальні вправи на розвиток фізичних якостей (сила, спритність, координація).

Цільова аудиторія: Здобувачі вищої освіти.

Форми (методи) проведення: Спортивне взуття (кросівки для бігу), розмітка для дистанцій (мітки на доріжках, конуси для обмеження) і секундомір для вимірювання часу. Пісочниця для стрибків у довжину, бар'єри для стрибків через бар'єри, трамплін і перекладина для стрибків у висоту. Для метання використовуються ядро (для штовхання), диск (метання диска), коп'є (метання списа) і м'яч для метання м'яча. Тренувальні пристрої включають скакалки для розвитку координації та витривалості, тренажери для силових вправ, а також кільця для тренування на силу.

Додаткове обладнання - швидкісні конуси для тренувань на зміну напрямку та маркери або стрічки для позначення меж.

Науково-педагогічні працівники, які забезпечують викладання навчальної дисципліни:

- Старший викладач, капітан поліції, Петренко С.П.
- Старший викладач кафедри ТСП, Волков Ю.М.