**Основы атлетизма**

|  |  |
| --- | --- |
| Место дисциплины в структурной схеме образовательной программы | Образовательная программа  I ступень высшего образования  1-03 02 01 Физическая культура, 1-03 02 01 01 Физическая культура. Специальная подготовка, 1-03 02 01 03 Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность  Компонент учреждения высшего образования |
| Краткое содержание | Основы здорового образа жизни, питание, сон, физические качества, общая и специальная физическая подготовка, классификация общеукрепляющих упражнений для мышц шеи и головы, плечевого пояса, рук, живота и спины, упражнения для ног. Предупреждение травматизма на занятиях, помощь и страховка |
| Формируемые компетенции, результаты обучения | Специализированная компетенция: владеть техникой выполнения и методикой обучения атлетизму |
| Пререквизиты | Гимнастика и методика преподавания. Спортивные и подвижные игры и методика преподавания. |
| Трудоемкость | 3 зачетные единицы, 90 академических часов (34 аудиторных, 56 – самостоятельная работа). |
| Семестр(ы), требования и формы текущей и промежуточной аттестации | 8-й семестры: практические и контрольные нормативы, зачет |