

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
Легкая атлетика**

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

Направленность: «Экономика предприятий и организаций»

Год начала подготовки: 2020

Квалификация: Бакалавр

Трудоемкость: 328 часов

Форма промежуточной аттестации: зачет

**Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина «Легкая атлетика» относится к вариативной части учебного плана подготовки бакалавров по направлению 38.03.01 Экономика и является дисциплиной по выбору.

Изучение дисциплины базируется на знаниях и умениях, полученных при изучении дисциплины Физическая культура и спорт.

Легкая атлетика в основах Законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высшем учебном заведении как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, являясь составной частью профессиональной подготовки обучающихся в течение всего периода обучения. Значимость дисциплины проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование общечеловеческих ценностей, таких как здоровье, психическое и физическое благополучие.

**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 студентов 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

студентов.

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