

**Аннотация**  
**рабочей программы дисциплины**  
**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Легкая атлетика**

Направление подготовки: 38.03.07 Товароведение

Направленность (профиль): «Товароведение и экспертиза товаров во внутренней и внешней торговле»

Год начала подготовки: 2021

Квалификация: Бакалавр

Трудоемкость: 328 ч.

Форма промежуточной аттестации: зачет

**Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина относится к вариативной части учебного плана подготовки бакалавров по направлению 38.03.07 Товароведение.

Дисциплина обеспечивает преемственность и взаимосвязь с дисциплиной базовой части «Физическая культура и спорт».

**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 преодолением 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 преодолением 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