

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### **К.М.01.03 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Легкая атлетика»**

**Наименование образовательной программы:** *Региональное управление*

**Код и наименование специальности:** *38.03.04 Государственное и муниципальное управление*

**Форма обучения:** *очная, очно-заочное*

#### **Планируемые результаты освоения дисциплины:**

знает о роли основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; умеет творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

**Объем дисциплины:** общая трудоемкость дисциплины составляет (328 а.ч.), количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся:

- по очной форме - 328 часов: лекций - 0 а.ч., практических занятий –328 а.ч, самостоятельная работа – 0 часов.

- по очно-заочной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 328 часов (лекций - 0 часов, практических занятий – 0 часов), на самостоятельную работу обучающихся – 320 часов, на контроль – 8 часов.

#### **Структура дисциплины:**

*Тема.1. Беговые упражнения. Тема 2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Тема.3. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Тема.4. Метание малого мяча. Тема.5. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. Игры с бегом. Игры с прыжками. Игры с метанием. Тема.6. Прикладно-ориентированная подготовка. Тема.7. Специальная физическая подготовка. Развитие специальной быстроты. Развитие взрывной силы. Развитие скоростной силы. Развитие специальной и скоростной выносливости. Развитие физических качеств необходимых для передач и приема мяча. Тема.8. Общефизическая подготовка. Развитие быстроты. Развития общей силы. Развитие выносливости. Развитие гибкости. Развитие ловкости. Развитие прыгучести. Строевая подготовка. Контрольные нормативы.*

**Форма промежуточной аттестации:** в соответствии с учебным планом – зачет (сдача контрольных практических нормативов)

#### **Основная литература**

1. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Красноярск.: СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638-3400-0. - <https://znanium.com/catalog/product/967799>

2. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. <https://znanium.com/catalog/product/1023871>

3. Психология физической культуры: Учебник / Под ред. Яковлев Б.П. – Москва: Спорт, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-906839-11-4. <https://znanium.com/catalog/product/914634>

1. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г. – М.: Изд-во РАНХиГС, 2019. <https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749>

2. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351763>