

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.02.05 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» Легкая атлетика

Наименование образовательной программы: *Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности*

Код и наименование специальности: *38.05.01 Экономическая безопасность*

Форма обучения: *очная, заочная*

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: 1. очная форма - 328 часов: лекций - 0 а.ч , практических занятий –328 а.ч, самостоятельная работа – 0 часов. 2. заочная форма обучения: лекций - 0 а.ч , практических занятий – 4 а.ч, самостоятельная работа – 320 ч., контроль – 4 ч.

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. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516434> (дата обращения: 15.06.2023).

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117> (дата обращения: 15.06.2023).

3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст :

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:
<https://urait.ru/bcode/515859> (дата обращения: 15.06.2023).