

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.14.05 «Дисциплины (модули) по Физической культуре и спорту: Легкая атлетика»

Наименование образовательной программы: *Гражданско-правовая*

Код и наименование специальности: *40.05.01 «Правовое обеспечение национальной безопасности»*

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 (1 курс летняя сессия): 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. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519722>
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517710>
3. Зайцев, А.А. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов/ А.А.Зайцев, С.Я.Луценко; под редакцией А.А.Зайцева.— 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024.— 70 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19157-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/556068>

Дополнительная литература

1. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 146 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534- 11118-7. — URL: <https://urait.ru/bcode/495446>