

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Легкая атлетика»  
Для направления подготовки 41.03.01 Зарубежное регионоведение,  
направленность (профиль) образовательной программы: Азиатские исследования**

**1. Цели и задачи освоения дисциплины**

**Цель дисциплины:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:**

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины и индикаторы их достижения**

3. Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 <sub>УК-7</sub> Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни ИД-2 <sub>УК-7</sub> Уметь: отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; применять комплексы избранных физических упражнений в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности ИД-3 <sub>УК-7</sub> Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**3. Содержание дисциплины (модуля)**

Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» включает практические занятия по различным видам легкой атлетики (бег, прыжки, метания), содействующие приобретению опыта творческой практической деятельности в избранном виде спорта, в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности.

Практические занятия по легкой атлетике

Тема 1. Бег на короткие дистанции

Тема 2. Бег на средние и длинные дистанции.

Тема 3. Кроссовый бег.

Тема 4. Прыжки в длину

## Тема 5. Метания