

**Аннотация рабочей программы элективной дисциплины по физической культуре и спорту  
«Легкая атлетика»**

**Для направления подготовки 38.03.01 Экономика  
Направленность (профиль) образовательной программы: Финансы и  
бухгалтерский учет**

**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**

**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> Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни ИД-2 <sub>УК-7</sub> Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; ИД-3 <sub>УК-7</sub> Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

**3. Содержание дисциплины (модуля)**

Элективная дисциплина «Легкая атлетика» включает практические занятия по различным видам легкой атлетики (бег, прыжки, метания), которые содействуют приобретению опыта творческой практической деятельности в данном 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