Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Алейник Станислав Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.09.2022 20:18:32
Уникальный программный ключ:
5258223550ea9fbeb23726a1609b644b33d8986ab6255891f288f913a1351fae

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
## Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – Силовые виды спорта

### 1.1 Цели освоения дисциплины:

Целью освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – Силовые виды спорта» является 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 жизни и профессиональной деятельности.

### 1.2 Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – Общая физическая подготовка» относится к дисциплинам обязательной части (Б1. О.ДВ.01.04) основной профессиональной образовательной программы.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| Коды компетенций | Формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|---|---|---|---|
| **УК-7** | Способен поддерживать | **УК-7.1.** Поддерживает | **Знать:** - способы контроля и оценки |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | физического развития и физической подготовленности.<br>- основы здорового образа жизни.<br>**Уметь:**<br>- выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;<br>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.<br>**Владеть:**<br>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |
| | | **УК-7.2** Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | **Знать:**<br>- основы здорового образа жизни.<br>- приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью<br>- методы и средства физического развития и физической подготовленности с учетом реализации конкретной профессиональной деятельности.<br>- основы здоровьесберегающих технологий.<br>**Уметь:**<br>- выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;<br>- решать задачи охраны здоровья<br>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.<br>**Владеть:**<br>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |

**4. Общая трудоемкость дисциплины: 328 ч.**