

## Аннотация рабочей программы дисциплин

«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту –

Легкая атлетика»

направление – 38.03.03 «Управление персоналом»

### 1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – Легкая атлетика 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.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- 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 ОПОП вуза

Дисциплина является дисциплиной по выбору Б1.В.14.02.

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины:

| Коды компетенций | Формулировка компетенции   | Планируемые результаты обучения по дисциплине   |
|------------------|--|---|
| ОК-8             | способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной | <b>Знать:</b><br>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.<br><b>Уметь:</b><br>- выполнять индивидуальные комплексы |

|  |              |  |
|--|--------------|--|
|  | деятельности | <p>упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <p>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> |
|--|--------------|--|

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 зачетных единиц.

#### **4. Составитель:**

старший преподаватель Герей Л.В., старший преподаватель Богданова О.А.