

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Алейник Станислав Николаевич
 Должность: Ректор
 Дата подписания: 14.07.2021 12:02:06
 Уникальный программный ключ:
 5258223550ea9fbeb23726a1609b644b33d8986ab6239891268f913a1352fac

**Аннотация
 рабочей программы дисциплин**

**«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – Легкая атлетика»
 38.03.03 – «Управление персоналом»**

1.1 Цель дисциплины:

Целью 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.

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 ОПОП вуза

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – Легкая атлетика» относится к дисциплинам обязательной части (Б1.О.ДВ.01.02) основной профессиональной образовательной программы.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Коды компетенций	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессионально	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы	Знать: - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. - основы здорового образа жизни. Уметь: выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной

	й деятельности	здорового образа жизни	<p>физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p> <p>Владеть:</p> <p>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>
		<p>УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p>Знать:</p> <p>- основы здорового образа жизни.</p> <p>- приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью</p> <p>- методы и средства физического развития и физической подготовленности с учетом реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p>- основы здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Уметь:</p> <p>выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <p>решать задачи охраны здоровья</p> <p>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p> <p>Владеть:</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 328 часов.

4. **Автор:** старший преподаватель Герей Л.В., старший преподаватель Богданова О.А.