

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Алейник Станислав Николаевич  
 Должность: Ректор  
 Дата подписания: 07.07.2022 15:50:01  
 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:**

<b>Коды компетенций</b>	<b>Формулировка компетенции</b>	<b>Индикаторы достижения компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b>
<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессионально	<b>УК-7.1</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы	<b>Знать:</b> - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. - основы здорового образа жизни. <b>Уметь:</b> 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><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>
		<p><b>УК-7.2</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b></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><b>Уметь:</b></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><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 328 часов.

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