

**Аннотация**  
**рабочей программы дисциплин**

**«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – Силовые виды спорта»**

**38.03.03 - «Управление персоналом»**

### **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 ОПОП вуза**

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – Силовые виды спорта» 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   | <b>УК-7.1.</b><br>Поддерживает должный уровень | <b>Знать:</b><br>- способы контроля и оценки физического развития и физической |

|  |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p>                                                         | <p>подготовленности.<br/>- основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b><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.</p> <p><b>Владеть:</b><br/>- 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><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.</p> <p><b>Уметь:</b><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.</p> <p><b>Владеть:</b><br/>- 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 Багиров Ш.Ш.