

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Алейник Станислав Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 09.07.2023 14:46:15

Уникальный идентификатор:

5258223550ea9fbeb23726a1609b644b33d8986ab6255891f288f913a1351fae

## АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

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

направление подготовки 38.03.01 «Экономика»

направленность (профиль) «Экономика и учет»

(квалификация выпускника - бакалавр)

### 1. Цель и задачи 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.

#### **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

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

Выпускник должен обладать следующими компетенциями:

**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими индикаторами универсальной компетенции:

**УК-7.1** Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

**Знать:**

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
- основы здорового образа жизни.

**Уметь:**

- выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.

**Владеть:**

- 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 здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

**Знать:**

- основы здорового образа жизни.
- приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью
- методы и средства физического развития и физической подготовленности с учетом реализации конкретной профессиональной деятельности.
- основы здоровые сберегающих технологий.

**Уметь:**

- выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- решать задачи охраны здоровья
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.

**Владеть:**

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

#### **4.Объём дисциплины и виды учебной работы**

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часа. Форма контроля –зачет.

Авторы: старший преподаватель Багиров Ш.Ш.