

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Алейник Станислав Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 13.06.2024 21:56:09

Уникальный программный ключ:

5258223550ea7fbb23726a10c90644b330990ba0629589112801915a13511ac

## Аннотация

### рабочей программы дисциплины

### **Б1.0.ДВ.01.02 «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту - Силовые виды спорта» направление подготовки 36.03.02 – Зоотехния (уровень бакалавриата) направленность (профиль) IT в животноводстве**

Общая трудоемкость дисциплины - 328 часов.

#### **1.Цель и задачи дисциплины.**

Целью 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 (Б1.0.ДВ.01.02) основной профессиональной образовательной программы.

#### **3.Требования к уровню освоения содержания дисциплины**

В результате освоения дисциплины должны быть сформированы следующие компетенции:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7, индикаторы достижений: УК-7.1 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; УК-7.2 использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности).

В результате изучения дисциплины студент должен:

**знать:** способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

- основы здорового образа жизни,

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 здоровьесберегающих технологий.

**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,

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,

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