

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Алейник Станислав Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 29.06.2021 22:24:38  
Уникальный программный ключ:  
5258223550ea9fbeb23726a1609b644b33d8986ab6255891f288f913a1351fae

## АННОТАЦИЯ рабочей программы дисциплины

### «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту - Легкая атлетика»

направление подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры»  
направленность (профиль) «Землеустройство»  
(квалификация выпускника - бакалавр)

#### 1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – Лёгкая 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.

#### 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 ООП

«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – Легкая атлетика» входит в вариативную часть основной образовательной программы (ОПОП) и является дисциплиной обязательной части (Б1.Б.ДВ.01.02) основной профессиональной образовательной программы, обеспечивающей подготовку бакалавра по направлению подготовки 21.03.02

«Землеустройство и кадастры» направленность (профиль)  
«Землеустройство».

### **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 здоровьесберегающих 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 здоровьесберегающих 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 часов (9 зачётных единицы). Форма контроля – зачёт.

Авторы: старший преподаватель Герей Л.В., старший преподаватель Ермоленко С.А.