

<p>Документ подписан простой электронной подписью  Информация о владельце:  ФИО: Тюлегина Рамса Амиржановна  Должность: Директор  Дата подписания: 11.07.2023 15:06:57  Уникальный программный ключ:  125b8acc44c5368c45bd8abf3dc3e14a4eef7c7e8486e18df3ae8b889439a47</p>	<p>МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ  Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал</p>		
	<p>Аннотация рабочей программы дисциплины "Лёгкая атлетика" по направлению подготовки (специальности) Экономика направленности (профиль) Экономика и финансы</p>		<p>стр. 1 из 3</p>

## Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Лёгкая атлетика

Направление подготовки (специальность)

38.03.01 Экономика

Направленность (профиль)

Экономика и финансы

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

очная

Костанай, 2023 г.

Аннотация рабочей программы дисциплины "Лёгкая атлетика" по направлению подготовки (специальности) "Экономика" направленности (профилю) Экономика и финансы	стр. 2 из 3
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------

## 1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 1.1 Цели

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по "Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Легкая атлетика", формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств легкой атлетики, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### 1.2 Задачи

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формирование навыков использования различных методик и техник легкой атлетики для укрепления своего здоровья;
- формирование у студентов практических умений и навыков выполнения основных физических упражнений легкой атлетики;
- формирование личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к легкой атлетике, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП:	К.М.03.ДВ.01.03
---------------------	-----------------

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**УК-7.1: Применяет знания здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.**

### Знать:

Уровень 1	Знает основное содержание здоровьесберегающих технологий.
Уровень 2	Знает требования к уровню физической подготовленности.
Уровень 3	Знает требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность.

### Уметь:

Уровень 1	Умеет использовать методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей.
Уровень 2	Умеет использовать методы и средства физической культуры для достижения личностных и жизненных целей.
Уровень 3	Умеет использовать методы и средства физической культуры, знания здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Владеть:

Уровень 1	Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья.
Уровень 2	Владеет средствами и методами физического самосовершенствования.
Уровень 3	Владеет методами и средствами здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.**

### Знать:

Уровень 1	Знает понятие, технологию, принципы, правила и методы планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой
Уровень 2	Знает и понимает роль физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности
Уровень 3	Знает требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности.

### Уметь:

Уровень 1	Умеет проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья.
Уровень 2	Умеет формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности

Аннотация рабочей программы дисциплины "Лёгкая атлетика" по направлению подготовки (специальности) "Экономика" направленности (профилю) Экономика и финансы		стр. 3 из 3
Уровень 3	Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.	
<b>Владеть:</b>		
Уровень 1	Владеет навыками планирования рабочего и свободного времени.	
Уровень 2	Владеет методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности.	
Уровень 3	Владеет способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.	

**УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.**

<b>Знать:</b>		
Уровень 1	Знает основные нормы здорового образа жизни.	
Уровень 2	Знает влияние условий и характера труда работника на физическое состояние человека.	
Уровень 3	Знает особенности выбора содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда и соблюдения норм здорового образа жизни.	
<b>Уметь:</b>		
Уровень 1	Умеет поддерживать достаточный для различных жизненных ситуаций уровень физической подготовленности.	
Уровень 2	Умеет поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Уровень 3	Умеет выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств, использовать методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	
<b>Владеть:</b>		
Уровень 1	Владеет методиками и методами самодиагностики и самооценки собственной физической подготовленности.	
Уровень 2	Владеет средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности.	
Уровень 3	Владеет средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной активности и пропаганды здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	

**4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

<b>Общая трудоемкость</b>		<b>0 ЗЕТ</b>
Часов по учебному плану	: 328	Виды контроля в семестрах: зачеты 1, 2, 3, 4, 5
в том числе	:	
аудиторные занятия	: 320	
самостоятельная работа	: 8	
:	:	