Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Нализко Наталья Александровна
Должность: Директор
Дата подписания: 27.05.2024 15:28:47
Уникальный программный ключ:
2546790865 5d9e0abdc452e51caba97c16aa1bcd

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика

Направление подготовки (специальность)

38.03.01 Экономика

Направленность (профиль)

Бухгалтерский учёт и аудит

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

очная

Костанай, 2024 г.

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

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 атлетике для укрепления своего здоровья;

- формирование у студентов практических умений и навыков выполнения основных физических упражнений легкой атлетике;

- 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

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Уровень 3	Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.
Владеть:	
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.	
Знать:	
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.
Уметь:	
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.
Владеть:	
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)			
Общая трудоемкость			**0 ЗЕТ**
Часов по учебному плану	:	328	Виды контроля в семестрах:
в том числе	:		
аудиторные занятия	:	320	зачеты 1, 2, 3, 4, 5
самостоятельная работа	:	8	
	:		

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»