

К.М.01.ДВ.01.02	<p>Силовые виды спорта</p> <p>УК-7</p> <p>Целями дисциплины являются гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата, путем использования избирательных силовых упражнений, а также всестороннее развитие силовых возможностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков). Рассматриваются особенности правильного формирования и всестороннего развития организма и отдельных его систем, поддержания высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.</p> <p>Изучаются технологии овладения основами силовых видов спорта, овладения широким спектром силовых упражнений с предметами и без предметов для укрепления здоровья занимающихся и выступления на соревнованиях. Формируются мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом. Элективная дисциплина «Силовые виды спорта» направлена на приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.</p>	-
-----------------	---	---