

Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.В.06 «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Кафедра физической культуры

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования различных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки к будущей профессиональной деятельности;
- научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для формирования социально-профессиональной компетенции.
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре учебного плана

Данная дисциплина относится к числу обязательных дисциплин вариативной части.

Шифр дисциплины – Б1.В.06.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующей **общекультурной компетенции**:

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Знать:

- теоретические и методические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- основные требования к планированию индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

- применять теоретические знания при организации самостоятельных и учебно-тренировочных занятий;
- подбирать средства и методы тренировки;

- пользоваться педагогическими, медико-биологическими и психофизиологическими методами восстановления и релаксации;
- использовать в занятиях данные медицинского обследования и педагогического контроля.

Владеть:

- способностью использовать приобретенные знания и умения в учебных занятиях и самостоятельных занятиях;
- методикой построения учебно-тренировочных занятий, анализом контроля и оценкой физической нагрузки с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- навыками организации спортивно-массовых соревнований;
- средствами и методами для подготовки к будущей профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

4. Общий объём дисциплины: 328 часов.

5. Дополнительная информация

Учебный процесс обеспечивается спортивным инвентарем и оборудованием, необходимым для проведения практических занятий по физической культуре.

6. Виды и формы промежуточной аттестации: в форме зачета (сдача нормативов, устное собеседование).