

**Аннотация рабочей программы дисциплины
Б.1.В.23 Элективные дисциплины по физической культуре
и спорту**

Название кафедры: Кафедра физической культуры

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки к будущей профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, 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;
- приобретение личного опыта повышение 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 для формирования общекультурной компетенции.

2. Место дисциплины в структуре учебного плана:

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» реализуется в рамках вариативной части блока 1 направления подготовки 05.03.02 «География».

Данная дисциплина логически и содержательно-методически связана с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

3. Требования к результатам освоения дисциплины.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО (утв. приказом Минобрнауки России от 7 августа 2014 № 955), по направлению 05.03.02 «География» процесс изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлен на формирование компетенции:

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

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- подготовкой к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

4. Общий объём дисциплины: общий объём дисциплины составляет 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: зачет (во 2, 4 и 6 семестрах).