

Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.В.18 Элективные дисциплины по физической культуре и спорт
Кафедра физической культуры

1. Цели и задачи дисциплины:

Целью дисциплины 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 дисциплины:

- формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- овладение целостной системой знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, 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 подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности в быт, в семье и на производстве для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре учебного плана

Дисциплина **Б1.В.18 Элективные дисциплины по физической культуре и спорт** относится к вариативной части основной профессиональной образовательной программы 46.03.01 История и реализуется кафедрой физической культуры.

Данная дисциплина методически связана с дисциплиной Б1.Б.06 Физическая культура и спорт и изучается на 1 - 3 курсах.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

3.1 Перечень осваиваемых компетенций

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 46.03.01 История, профиль «профиль историческое краеведение», утверждённого приказом Минобрнауки России от 07.08.2014 N 950 процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)

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

3.2 Планируемые результаты обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП.

Для компетенции ОК – 7 – способность к самоорганизации и самообразованию

знать:
психологические феномены, категории, методы изучения и описание закономерностей функционирования и развития психики
приёмы и способы самообразования
уметь:
- использовать теоретические и практические знания по психологии для анализа психологической составляющей жизни и деятельности людей
организовать собственное образование и развитие
владеть:
способами самоорганизации и самообразования
способами взаимодействия с другими субъектами образовательного процесса

Для компетенции ОК – 8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате изучения дисциплины при освоении компетенции студент должен:
Знать:
- теоретические и методические основы физического воспитания
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек

- способы контроля и оценки физической нагрузки, подготовленности и физического развития
Уметь:
- применять теоретические знания при организации самостоятельных и учебно-тренировочных занятий, пользоваться методами и средствами профессионально-прикладной физической подготовки
- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
- самостоятельно выбирать систему физических упражнений для укрепления здоровья; правильно оценивать свое физическое состояние; регулировать физическую нагрузку.
Владеть:
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности
- средствами и методами для подготовки к будущей профессиональной деятельности.

4.Объем дисциплины 328 часов

5.Дополнительная информация

6.Формы и виды промежуточной аттестации: зачет в 2,4.6 семестрах