

АННОТАЦИЯ
рабочей программы дисциплины (модуля)

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности

2. Место дисциплины в структуре ОПВО бакалавриата

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений; изучается на 1-3 курсах в 2-6 семестрах. Для освоения дисциплины студент должен знать: о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; о профессиональных заболеваниях и вредных привычек; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; уметь выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; владеть приобретенными знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни; средства и методы повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и в службе в Вооруженных силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ОПВО	Индикаторы достижения компетенций
УК- 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Знает основы здорового образа жизни, здоровье сберегающих технологий, физической культуры УК-7.2. Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений УК-7.3. Владеет практическим опытом занятий физической культурой

4. Общая трудоемкость дисциплины 328 часов.

5. Разработчик: канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и общественного здоровья Джукаев М.Х.