

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы дисциплины**  
**Б1.В.20 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**1. Цели освоения дисциплины:**

Целью изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» студентов вузов 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 ОПОП бакалавриата**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» Б1.В.20 относится к части формируемой участниками образовательных отношений Б1.

Для освоения дисциплины студент должен знать: о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; о профессиональных заболеваний 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;

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения, навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: учебный курс логически связан с теоретическими основами истории физической культуры, биологии и безопасности жизнедеятельности.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО / ОПОП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
УК- 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования	<b>Знать:</b> виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни; <b>Уметь:</b> разнообразные средства применять на практике физической культуры, спорта и туризма

		<p>健康发展和生活方式</p> <p><b>UK-7.2.</b> 能够在实践中运用各种各样的体育手段和运动来保持和加强健康和身心准备；使用体育手段和方法进行专业和个人发展，身体素质的完善，形成健康的生活方式和风格。</p> <p><b>UK-7.3.</b> 具备维持健康和身体健康准备的技巧，以确保全面的社会和专业活动。</p>	<p>为了保存和加强健康，身心准备和未来的生命和专业活动；使用创造性的手段和方法进行身体锻炼，以促进专业和个人发展，身体素质的完善，形成健康的生活方式和风格。</p> <p><b>掌握：</b>加强个人健康的手段和方法，促进个体健康，身体素质的完善。</p>
--	--	---	---

**4. Общая трудоемкость дисциплины 328 часа.**

**5. Разработчик: ст. преподаватель кафедра физического воспитания и общественного здоровья Узденов А.-З.Х.-М.**