ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1060A5DD076C1D708BBAD48ED F7B4FB
Владелец: ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА"
Действителен: с 18.04.2024 до 12.07.2025

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
направления 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
направленность (профиль): «*Русский язык; литература*»

Целью освоения дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре 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.

Для достижения цели ставятся задачи:

− понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

− знание научно - биологических и практических основ физической культуры издорового 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 исовершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

− обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; воспитание положительных нравственных и волевых качеств личности (смелости, товарищества, взаимопомощи, гуманности, самоутверждения, ответственности и т.д.);

− приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей, для работы с группой;

− понимание студентами значимости качественных спортивно-оздоровительных услуг для организации полноценного досуга ;

− воспитание волевых качеств личности (настойчивость в достижении целей, стрессоустойчивость, честность и порядочность, коммуникативность и т.д.);

− воспитание эстетических качеств (гармонически развитое тело человека и его движения).

В результате освоения дисциплины обучающийся 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;

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре Б1.0.03.05. относится к вариативной части Б1.
Дисциплина (модуль) изучается на 1-3 курсах в 1-6 семестре.
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.» - учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки в течение всего периода обучения. Свои образовательные и развивающие функции «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.» наиболее полно осуществляют в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще дидактические принципы сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности. Программа курса ориентирована на теоретическую, методическую и практическую подготовку в области физической культуры и спорта, а также на психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплин по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ОПОП	Индикаторы достижения 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. Определяет личный уровень сформированности подготовленности УК-7.2. Владеет технология здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физическихупражнений с учетом их воздействия нафункциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	**Знать:** методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценнойсоциальной профессиональной деятельности; социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; подготовленности **Уметь:** организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа; **Владеть:** опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и са-

			мовоспитания; способностью к организации своей жизни соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;

4. Общая трудоемкость дисциплины 328 часа (5 з.е.).
Форма промежуточной аттестации **- зачет**.
5. Разработчик: к.п.н., доцент Каракетов А.К.