

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)
Б1.Б.34 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

Цели и задачи учебной дисциплины (модуля)

Целью изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья. Способной использовать разнообразные средства и методы и организационные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления здоровья, необходимого для профессионально-личностного становления.

Для достижения поставленной цели предусматривается **решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:**

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. Знание научно-практических основ физической культуры (адаптивной физической культуры) и здорового образа жизни;
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре (к адаптивной физической культуре), установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
4. Формирование индивидуально-психологических и социально-психологических качеств и свойств личности необходимых для успешной профессиональной деятельности;
5. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
6. Обеспечение ОФП и ППФП к работе в любом секторе экономики по будущей профессии.

Место учебной дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к базовой части дисциплин. Для успешного освоения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, полученные в рамках освоения общеобразовательной школьной программы, а также знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины Б1.Б.33 «Физическая культура и спорт».

Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины
ОК-7	Способность	Знать:

	<p>использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в развитии человека и подготовке бакалавра; – сущность физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся; – социально-биологические основы физической культуры и спорта; – основы здорового образа жизни обучающихся; – особенности использования средств и методов физической культуры для оптимизации работоспособности; – общую физическую и специальную подготовку обучающихся в системе физического воспитания. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – индивидуально выбирать вид спорта или систему физических упражнений для своего физического совершенствования; – применять на практике физическую подготовку обучающихся. <p>Иметь навыки и /или опыт деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> – личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; – системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке); – методиками самостоятельных занятий и самоконтроля над состоянием своего организма.
--	--	---

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов: 328 часов.

Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам:

№ п/п	Раздел	Формируемые компетенции
-------	--------	-------------------------

1	Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях	ОК-7
2	Тема 2. Методики оценки работоспособности и двигательных режимов	ОК-7
3	Тема 3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической и тренировочной направленности	ОК-7
4	Тема 4. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимися вида спорта для регулярных занятий	ОК-7
5	Тема 5. Методы оценки коррекции осанки и телосложения	ОК-7
6	Тема 6. Общефизическая подготовка	ОК-7
7	Тема 7. Общеразвивающие упражнения	ОК-7
9	Тема 8. Силовая подготовка	ОК-7

Форма промежуточной аттестации: зачет.