

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат : ba60661853ff4e4ed072e96f287dec042ccdeda6

Владелец : Бельский Сергей Михайлович

Действителен с 31.10.2022 по 31.01.2024

# ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины.

**Цель** физического воспитания- способствование гармоничному развитию студентов, формирование физической культуры личности студента и его способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели решается ряд воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

### **Задачи дисциплины:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - целостного 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, способствующих профилактике заболеваний, 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 студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Учебная программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к Блоку 1 части, формируемой участниками образовательных отношений основной профессиональной образовательной программы бакалавра.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной профессиональной образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

### **универсальные компетенции:**

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

Наименование и код компетенции (Результаты освоения программы бакалавриата)	Индикатор достижения компетенций Составляющие результатов освоения Показатели оценивания (знания, умения, навыки)
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)	<p>Знать: виды физических упражнений; - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

### **Очная форма обучения**

#### **Объем дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составляет 324 часов, контактная работа обучающихся с преподавателем, практических занятий 208 ч., форма контроля – зачеты (28 часов)

Самостоятельная работа 88 ч.

### **Очно-заочная форма обучения**

#### **Объем дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составляет 328 часов, контактная работа обучающихся с преподавателем, практических занятий 96 ч., форма контроля – зачеты 24 часа

Самостоятельная работа 208 ч.

### **Заочная форма обучения**

#### **Объем дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часа, в т. ч. контактная работа обучающихся с преподавателем -на практические занятия 14 часов, форма контроля – зачеты (16 ч).

Самостоятельная работа 298 часов