

## Элективные курсы по физической культуре

### **1. Цели освоения учебной дисциплины:**

целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности как качественного, динамичного и интегрированного учебного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

Основными частями структуры физической культуры личности студента являются содержательно-операциональный, практико-деятельностный, мотивационный и эмоционально-волевой компоненты.

### **2. Место дисциплины в структуре ООП ВПО:**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к вариативной части образовательной программы по данному направлению подготовки и направлена на расширение и (или) углубление компетенций, установленных образовательным стандартом, а также на формирование у обучающихся компетенций, установленных организацией дополнительно к компетенциям, установленным образовательным стандартом. Содержание вариативной части формируется в соответствии с направленностью образовательной программы.

### **3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций ОК-8

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

#### **Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

#### **Владеть:**

знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях;
- формирования здорового образа жизни.

**4. Общая трудоемкость дисциплины (328 часов), распределение по семестрам – 1-5 семестр , форма отчетности – зачет, 6 семестр форма отчетности – зачет с оценкой**