

## Аннотация рабочей программы дисциплины Элективный курс по физической культуре

### Цели и задачи дисциплины

Цель курса - формирование 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 студентов.

#### Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

#### Требования к результатам освоения дисциплины

Выпускник программы бакалавриата должен обладать следующими **общекультурными компетенциями (ОК)**:

Способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате изучения дисциплины студент должен:

**Знать:** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

**Уметь:** использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

**Владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

### Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры						
		I	II	III	IV	V	VI	VII
Аудиторные занятия (всего)	328							
В том числе:	-	-		-		-		-

Практические занятия (ПЗ)		44	60	60	72	30	40	22
Вид промежуточной аттестации ( <i>зачет, экзамен</i> )				зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
<b>Контактная работа (всего)</b>								
Общая трудоемкость	часы	328						
	зачетные единицы							

### **Краткая характеристика содержания учебной дисциплины**

Общая физическая подготовка.

Углубленная подготовка по избранному виду спорта (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, мини-футбол, лыжные гонки, шахматы).

### **Форма промежуточной аттестации:**

Зачет – 3,4,5,6,7 семестр.

### **Разработчики:**

Заведующая кафедрой, к.п.н., профессор  
Физкультурно-оздоровительного центра ИГУ

Р.Ф.Проходовская

Старший преподаватель  
Физкультурно-оздоровительного центра ИГУ

Т.И. Бонько