

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
«Элективные курсы по физической культуре»  
для групп студентов с общей физической подготовкой.**

**Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)**

**Цель:** 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.

**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 (модуля):**

В процессе освоения курса студентам предоставляется возможность освоить следующие компетенции:

- 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 (модуля) 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	54	60	72	30	36	32
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:**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лек ц.	Практ. зан.	Лаб. Зан.	Семина.	СРС	Всего
	<i>Элективные курсы по физической культуре, для групп студентов с общей физической подготовкой,</i>						<b>328</b>
<b>1</b>	Общая физическая подготовка.		252				
<b>2</b>	Углубленная подготовка по избранному виду спорта (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, мини-футбол, лыжные гонки, шахматы).		76				

**Форма промежуточной аттестации:** 3-7 семестры – зачет.

**Разработчик:**

Заведующая кафедрой Физкультурно-оздоровительного центра ИГУ,  
к.п.н., профессор \_\_\_\_\_ /Р.Ф.Проходовская/

Старший преподаватель  
Физкультурно-оздоровительного центра ИГУ \_\_\_\_\_ /Т.И. Бонько/