

Аннотация рабочей программы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

Цель преподавания дисциплины:

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 профессиональной деятельности.

Задачи изучения учебной дисциплины:

- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; - овладение системой практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, самостоятельное методически правильное использование методов физкультуры, участие в занятиях физической культурой и спортом, 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 должного уровня физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Разделы дисциплины:

легкая атлетика, преодоление препятствий, спортивное плавание, атлетическая подготовка, гимнастика, единоборства, лыжная подготовка, спортивные игры