

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.07.2023 12:08:14
Уникальный программный ключ:
442c337cd125e1d014f62698c9d813e502697764

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ:

Элективные курсы по физической культуре и спорту

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина входит в базовую часть Здоровьесберегающего модуля. Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированные у обучающихся в результате освоения дисциплин ОП подготовки бакалавра. Курс «Элективные курсы по физической культуре и спорту», устанавливает связи с другими дисциплинами, такими как «Педагогика», «Психология», «Физиология», «Анатомия».

1.2. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» - формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачами изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является:

- 1) понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- 2) формирование знаний в области практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 3) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, соблюдение стандартов здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 4) 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;
- 5) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- 6) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Достижение цели освоения дисциплины (модуля) обеспечивается через формирование следующих компетенций (*с указанием шифра компетенции*):

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

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

Таблица 1

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций, которые формирует дисциплина (модуль) | Планируемые результаты обучения |
|---|--|---|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной | УК7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; УК7.2 Использует основы физической культуры для | 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. |

| | | |
|--------------|--|---|
| деятельности | осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
|--------------|--|---|

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 328 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2.1. Тематическое планирование дисциплины (модуля):

ОЧНО: Практические - 328 ч. Всего часов 328 ч.

Таблица 3

| № п/п | Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля) | Общая трудоемкость в акад. часах | | Трудоемкость по видам учебных занятий (в акад. часах) | | | | | | | | | |
|-------|--|----------------------------------|--------|---|--------|----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|--|--|
| | | Очно | Заочн. | Лекции | | Практ. занятия | | Лаб. занятия | | Сам. работа | | | |
| | | | | Очно | Заочн. | Очно | Заочн. | Очно | Заочн. | Очно | Заочн. | | |
| 1 | Гимнастика. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Прикладная гимнастика: комплексы общеразвивающих упражнений. | 72 | | | | 72 | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. | 72 | | | | 72 | | | | | | | |
| 3 | Подвижные игры. Основы техники безопасности на занятиях подвижными играми. Развитие | 72 | | | | 72 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|--|----|--|--|--|----|--|--|--|--|--|
| | физических качеств и функциональных возможностей организма средствами подвижных игр | | | | | | | | | | |
| 4 | Спортивные игры. Настольный теннис. Изучение, овладение основными технико - тактическими приёмами игры. Совершенствование навыков игры. Правила игры и основы судейства. | 72 | | | | 72 | | | | | |
| 5 | Виды спорта по выбору (баскетбол, волейбол, тяжелая атлетика, фитнес, тхэквондо, настольный теннис, л/атлетика, рекреационная физическая культура). Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. | 40 | | | | 40 | | | | | |

2.2. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: аттестация, зачет.

3. Авторы: Хажмухамбетова Ш.Ж.

Программа одобрена на заседании кафедры протокол № 10 от «26» мая 2023 г.

Заведующий кафедрой
физического воспитания


(подпись)

Хажмухамбетова Ш.Ж.