

Аннотация

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

Ф.И.О. владельца: Людмила Павловна

Должность: Проректор по учебной работе

Дата подписания: 01.11.2024 15:24:00

Уникальный программный ключ:

faa119210d1a720d1a720d1a720d1a72

рабочей программы учебной дисциплины "Б1.О.19 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту"

направления подготовки бакалавров "43.03.01 Сервис"

профиль подготовки "Сервис и управление жилищно-коммунальным хозяйством"

программа подготовки "бакалавр"

Цели и задачи учебной дисциплины (модуля)

Цель дисциплины: Целью элективной дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических, 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

Основные блоки и темы дисциплины

| Раздел дисциплины |
|------------------------------|
| Практический (основной). |
| Практический (тестирование). |
| Промежуточная аттестация. |
| Практический (основной). |
| Практический (тестирование). |
| Промежуточная аттестация. |
| Практический (основной). |
| Практический (тестирование). |



| Раздел дисциплины |
|------------------------------|
| Промежуточная аттестация. |
| Практический (основной). |
| Практический (тестирование). |
| Промежуточная аттестация. |
| День здоровья |
| Практический (основной). |
| Практический (тестирование). |
| Промежуточная аттестация. |
| Практический (основной). |
| Практический (тестирование). |
| Промежуточная аттестация. |

Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина входит в перечень элективных дисциплин вариативной части ОП. Она имеет предшествующие логические и содержательно-методические связи с дисциплиной физическая культура в средней школе.

Дисциплина основана на знаниях научных законов человекознания. Для освоения дисциплины необходимы знания по теории и методике физического воспитания, анатомии и физиологии человека.

Дисциплина направлена на совершенствование двигательных качеств человека, формирование здорового образа жизни, формирования физической культуры личности.

Курс «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» тесно связан с дисциплинами базовой части ОП «Физическая культура и спорт».

В результате изучения дисциплины бакалавр должен обладать следующими компетенциями:

| | | |
|--|--|---|
| УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | |
| УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. | | |
| нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность | использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей. | средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования |
| УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | |
| УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | | |
| требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; иметь представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых. | оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности. | основами оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. |

Дисциплина "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" изучается посредством лекций, все разделы программы закрепляются практическими, лабораторными занятиями, выполнением контрольных работ, самостоятельной работы над учебной и научно-технической литературой и завершается экзаменом.



Общая трудоёмкость дисциплины составляет 34 часа, 340 зачетные единицы.

Вид промежуточной аттестации: Зачет.

| | | |
|----------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| Разработчик: | Подписано простой ЭП 02.07.2022 | Уджуху Ирина Анзауровна |
| Зав. кафедрой: | Подписано простой ЭП 05.07.2022 | Свечкарёв Виталий Геннадьевич |
| Зав. выпускающей кафедрой: | Подписано простой ЭП 25.07.2022 | Кумпилова Анжелика Руслановна |

