

# Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Закреплена за кафедрой **ФВ, спорт и туризм**

Учебный план 38.03.06.03\_1.plx

Форма обучения **очная**

## Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр<br>на курсе>) | 1 (1.1) |     | 2 (1.2) |     | 3 (2.1) |     | 4 (2.2) |     | 5 (3.1) |     | 6 (3.2) |     | Итого |     |
|---|---------|-----|---------|-----|---------|-----|---------|-----|---------|-----|---------|-----|-------|-----|
|   | Неделя  |     | 17,3    |     | 17,3    |     | 17,3    |     | 17,3    |     | 17,3    |     |       |     |
| Вид занятий                               | уп      | рпд | уп      | рпд | уп      | рпд | уп      | рпд | уп      | рпд | уп      | рпд | уп    | рпд |
| Практические                              | 54      | 54  | 72      | 72  | 36      | 36  | 72      | 72  | 72      | 72  | 36      | 36  | 342   | 342 |
| Итого ауд.                                | 54      | 54  | 72      | 72  | 36      | 36  | 72      | 72  | 72      | 72  | 36      | 36  | 342   | 342 |
| Контактная                                | 54      | 54  | 72      | 72  | 36      | 36  | 72      | 72  | 72      | 72  | 36      | 36  | 342   | 342 |
| Итого                                     | 54      | 54  | 72      | 72  | 36      | 36  | 72      | 72  | 72      | 72  | 36      | 36  | 342   | 342 |

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

|     |  |
|-----|--|
| 1.1 | Целью изучения дисциплины Элективные курсы по физической культуре является 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.  |
| 1.2 | Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач: понимание социальной значимости физической культуры и ее 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 самосовершенствование и самовоспитание, потребности 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; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и в быту; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений. |
| 1.3 | Дополнительными задачами обучения студентов специального медицинского отделения являются: постепенное и последовательное укрепление здоровья и повышение уровня работоспособности; устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии; ликвидация остаточных явлений заболеваний, развитие компенсаторных функций, повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающее среды.   |

## 2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ОК-7: способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

### Знать:

основы физической культуры и здорового образа жизни, понимать их социальную роль в общекультурной и профессиональной подготовке

### Уметь:

выполнять жизненно-важные прикладные навыки - плавания, ходьбы, бега, передвижения по пересеченной местности; выполнять требования по общей физической подготовке

### Владеть:

основными методами и способами направленного формирования физических нагрузок для развития физических качеств

