

АННОТАЦИЯ  
дисциплины  
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» (Б1.В.ДВ)

Направление подготовки – 27.03.01 «Стандартизация и метрология»

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Профиль – «Метрология, стандартизация и сертификация»

**1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Б1.В.ДВ) относится к вариативной части и является дисциплиной по выбору обучающегося.

**2. Цель и задачи дисциплины**

Целью изучения дисциплины 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 жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знание научно-биологических 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 в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций: ОК-8.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**ЗНАТЬ:**

- сущность понятий «Физическая культура личности», «Здоровье», «Здоровый образ жизни», а также их влияние на общую и профессиональную жизнедеятельность;
- социально-биологические и педагогические основы физического воспитания и самовоспитания;
- средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптивных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения;
- роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, в укреплении и поддержании его здоровья и психофизической работоспособности;
- методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности, для коррекции общей психофизической нагрузки.

**УМЕТЬ:**

– использовать систематические занятия физическими упражнениями и занятия различными видами спорта для формирования и развития психофизических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности.

#### **ВЛАДЕТЬ:**

– средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовности к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– должным уровнем физической подготовленности, необходимым для ускорения усвоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе; для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;

– умением рефлексии и самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим психофизическим состоянием;

– личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей.

#### **4. Содержание и структура дисциплины**

##### **Самостоятельная работа по всем направлениям:**

Основы обучения двигательному навыку. Совершенствование двигательных качеств.

Формирование психических качеств

Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК. Структура построения учебно-тренировочного занятия

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

##### **Практические занятия: \***

Легкая атлетика

Спортивные игры: волейбол

Спортивные игры: баскетбол

Единоборства/атлетизм (юноши), художественная

Гимнастика (девушки)

Плавание

Общая физическая подготовка

Специальная медицинская группа \*\*

\*Практические занятия весь семестр ведутся только по одному из перечисленных направлений на выбор.

\*\* Раздел «Специальная медицинская группа» отличается от других разделов дисциплины, обучающиеся в СМГ посещают занятия весь период обучения и находятся под наблюдением врача.

#### **5. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Объем дисциплины – 328 часов, в том числе:

практические занятия – 288 час.

самостоятельная работа – 40 час.

Форма контроля знаний – зачет.