

Министерство культуры Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«КРАСНОДАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
КУЛЬТУРЫ»**


Факультет социально-гуманитарного образования

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ

Декан ФСГО

Гангур Н. А.



2016 г.

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки – **51.03.01 Культурология**

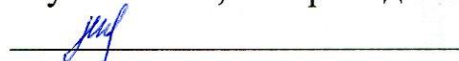
Профиль подготовки – **Управление в социокультурной сфере**

Квалификация (степень) выпускника – **бакалавр**

Форма обучения – **очная, заочная**

Составитель:

Шутько А.П., ст. преподаватель



Краснодар
2016

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре»: физическое воспитание студентов является формированием 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.

Задачи:

- 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 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.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Предмет "Элективные курсы по физической культуре" входит в раздел дисциплин по выбору вариативной части учебного плана. Данная дисциплина представляет собой сферу социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки (специальности):

а) общекультурных:

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

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны:

Знать:

- основы здорового образа жизни;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы общей и профессионально-прикладной физической подготовки;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- проводить самооценку работоспособности и утомления;
- составлять индивидуальные программы физического самовоспитания и занятия с оздоровительной направленностью;
- проводить самомассаж и релаксацию;

- составлять и проводить простейшие самостоятельные занятия физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Владеть:

– системой практических умений и навыков, обеспечивающих:

сохранение и укрепление здоровья,

развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической и спортивно-технической подготовке).

Приобрести опыт деятельности:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в ВС РФ;

- участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях;

- организации и проведения индивидуального и коллективного отдыха;

- активной творческой деятельности по формированию ЗОЖ.

4. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 зачетных единиц (328 часов). Дисциплина реализуется во 2, 4, 6 семестрах. Форма промежуточной аттестации – зачеты в 2, 4, 6 семестрах.