

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мартиросян Карен Минасович  
Должность: декан  
Дата подписания: 25.06.2021 11:39:20  
Уникальный программный ключ:  
d5c080fa672587611fdd5dbbc8c9a1c9bd1c861c

1

1

Министерство культуры Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«КРАСНОДАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
КУЛЬТУРЫ»**  
Факультет социально- культурной деятельности и туризма  
Кафедра физического воспитания и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ  
Декан ФСКДТ  
 К.М. Мартиросян  
«29» августа 2017 г.,

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ «Элективные курсы по физической культуре»**

Направление подготовки: 51.03.03 Социально-культурная деятельность  
Профиль подготовки:


**Менеджмент социально-культурной деятельности, Постановка и продюсирова-  
ние культурно-досуговых программ**

Квалификация (степень) выпускника: **БАКАЛАВР**

Форма обучения: **ОЧНАЯ, ЗАОЧНАЯ**

СОСТАВИТЕЛЬ

  
(подпись)

  
(Ф.И.О.)

Краснодар  
2017

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** физического воспитания студентов 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.

### **Задачи:**

- понимание социально 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 ВПО

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» - сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» - обязательная обще профессиональная дисциплина, которая представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

Цель физического воспитания достигается в решении взаимосвязанных оздоровительных, развивающих, образовательных и воспитательных задач. Дисциплина ориентирована на повышение гуманистической составляющей при подготовке специалистов и базируется на знаниях, полученных при изучении предшествующих дисциплин.

В соответствии со структурой учебного плана по направлению подготовки 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство «Элективные курсы по физической культуре и спорту» входит в состав дисциплин по выбору вариативной части профессионального цикла.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Процесс изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

#### **общекультурных (ОК):**

способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

В результате изучения курса «Элективные курсы по физической культуре и спорту» студенты 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;
- составлять и проводить простейшие самостоятельные занятия физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

**Владеть:** системой и методикой ведения активного образа жизни.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности для:**

- 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.

**Приобрести опыт практической деятельности, направленной на:**

- повышение работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовку к профессиональной деятельности и службе в ВС РФ;
- участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях;
- организацию и проведение индивидуального и коллективного отдыха;
- активную творческую деятельность по формированию ЗОЖ.

## **4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Структура дисциплины**

общий объем дисциплины составляет -328 часов.