

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

по направлению 54.03.01 Дизайн, профиль «Дизайн костюма»

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины:

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.

Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- 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, 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, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Элективный курс дисциплины «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Дисциплина осваивается на 1-3 курсах в 2-6 семестрах. Программа курса ориентирована на теоретическую, методическую и практическую подготовку в области физической культуры и спорта, а также психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре:

- иметь представление:

- о системе научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры, умение их адаптивно, творчески использовать в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового стиля жизни;
- о роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
<p>ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила соревнований по избранному виду спорта; - правила безопасности при проведении спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; - методику обучения и совершенствования технических и тактических элементов избранного вида спорта. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять и проводить комплексную специализированную разминку для избранного вида спорта; - выполнять индивидуально подобранные комплексы специальной физической подготовки, развития физических и двигательных-координационных качеств необходимых в избранном виде спорта; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - оказывать помощь в судействе соревнований по избранному виду спорта; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; - способностью повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; - техникой выполнения элементов избранного вида спорта; - тактическими индивидуальными действиями, а также элементами группового и командного взаимодействия для участия в соревнованиях; - методикой организации и проведения индивидуального, коллективного, семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях; - основами формирования здорового образа жизни в процессе активной творческой деятельности.

4. Общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет _ зачетных единиц (328 час.)

5. Образовательные технологии

В ходе освоения дисциплины при проведении аудиторных занятий используются следующие образовательные технологии: технологии проблемного, развивающего, дифференцированного и активного обучения в рамках проведения практических занятий.

При организации самостоятельной работы занятий используются следующие образовательные технологии: технологии проблемного, развивающего, дифференцированного и активного обучения в рамках проработки учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.

6. Контроль успеваемости

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды текущего контроля: контрольные и зачетные упражнения, тестирование. Промежуточная аттестация проводится в форме: зачет.