

## Аннотация

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зарубин Павел Александрович  
Должность: Преподаватель физической культуры и спорта  
Дата подписания: 24.09.2023 00:15:03  
Уникальный программный ключ:  
faa404d1aeb2a023b5f4a331ee5ddc540496512d

**рабочей программы учебной дисциплины Б1.В.04 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» 01 - общая физическая подготовка, 02 - баскетбол, 03 - волейбол, 04 - атлетическая гимнастика, 05 - мини-футбол, 06 - оздоровительная физическая культура специальности 31.05.01 Лечебное дело.**

**Цель дисциплины** - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, 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.

### Основные блоки и темы дисциплины:

- практический (основной), содействующий приобретению опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечивающих полноценную общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии и быту;
- контрольный, определяющий объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

**Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в перечень дисциплин вариативной части ОПОП.**

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать компетенциями (или их элементами), предусмотренными ФГОС ВО:

- способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7.1).
- использует основы физической культуры для сознательного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности (УК-7.2).

В результате изучения дисциплины обучающийся, должен:

**УК-7.1** Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

**Знать:** нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность.

**Уметь:** использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей.

**Владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования.

**УК-7.2.** Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

**Знать** требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; иметь представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых.

**Уметь** оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере формирования физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности.

**Владеть** основами оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» изучается посредством практических занятий, самостоятельной работы, выполнением тестов и завершается зачётом.

**Общая трудоемкость дисциплины** составляет 340 часов.

**Вид промежуточной аттестации:** зачет.

Разработчик:

Старший преподаватель



Л. К. Белоус

Заведующий выпускающей кафедрой

\_\_\_\_\_