



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Аннотация рабочей программы дисциплины "Основы элективных курсов по физической культуре" по
направлению подготовки (специальности) "ГОСУДАРСТВЕННОЕ И МУНИЦИПАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ"
направленности (профилю) Муниципальное управление ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 1 из 3

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Основы элективных курсов по физической культуре

Направление подготовки (специальность)

38.03.04 ГОСУДАРСТВЕННОЕ И МУНИЦИПАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ

Направленность (профиль)

Муниципальное управление

Присваиваемая квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

заочная

Челябинск 2019 г.

| | |
|--|-------------|
| Аннотация рабочей программы дисциплины "Основы элективных курсов по физической культуре" по направлению подготовки (специальности) "ГОСУДАРСТВЕННОЕ И МУНИЦИПАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ" направленности (профилю) Муниципальное управление ФГБОУ ВО «ЧелГУ» | стр. 2 из 3 |
|--|-------------|

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| |
|--|
| - способствовать сохранению и укреплению здоровья студентов, содействию правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержанию высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения; |
| - определить социальную значимость прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; |
| - изучить научно - биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; |
| - сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; |
| - овладеть 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; |
| - сформировать личный опыт повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; |
| - сформировать необходимые знания по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки; |
| - создать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений. |

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

| | |
|---------------------|---------------------|
| Цикл (раздел) ОПОП: | Б1.ФКиС.ДВ.ДВ.01.01 |
|---------------------|---------------------|

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Знать:

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - способы и методы самоорганизации и самообразования; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных, самостоятельных и групповых занятий различной целевой направленности; - взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

Уметь:

- использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; - отбирать способы и методы самоорганизации и самообразования; - организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

Владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; - ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - методикой планирования и реализации самоорганизации и самообразования; - комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; - способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; - приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | | |
|-------------------------|-------|--------------------------------------|
| Общая трудоемкость | | 0 ЗЕТ |
| Часов по учебному плану | : 144 | Виды контроля на курсах: зачеты 1 |
| в том числе | : | |
| аудиторные занятия | : 2 | |
| самостоятельная работа | : 138 | |
| часов на контроль | : 4 | |