

**Аннотация к рабочей программе дисциплины
С4 Элективные курсы по физической культуре**

Направление подготовки	39.03.01 Социология
Профиль подготовки	Социология культуры
Степень выпускника	бакалавр
Форма обучения	очная
Курс	1,2,3
Семестр (ы)	1,2,3,4,5,6
Количество зачетных единиц	-
Форма промежуточной аттестации	зачет
Количество часов всего, из них:	328
лекционные	-
практические	328
СРС	-

1. Цель 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.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать:

– 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 занятий различной целевой направленности;

– научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Уметь:

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- 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.

3. Краткое содержание дисциплины:

1. Легкая атлетика.
2. Спортивные игры.
3. Гимнастика, акробатика.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
5. Физическая культура (лыжная подготовка)

4. Аннотация разработана на основании:

1. ФГОС ВО по направлению 39.03.01 Социология;
2. ОП ВП по направлению 39.03.01 Социология.