

УТВЕРЖДАЮ  
Зав.кафедрой ФВиСБ

А.В.Данилов

«27» 08 2020 г.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

### ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Направление 44.03.05 педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Направленность (профиль) родной (башкирский) язык, литература и русский язык, литература

Семестр 5  
2020-2021 уч. год

#### Цель дисциплины.

Целью элективных курсов по физической культуре 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 дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её 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.

#### Развитие компетенций

В процессе изучения дисциплины формируются и развиваются следующие компетенции, предусмотренные федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования:

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

#### Трудоемкость дисциплины:

	Всего	Аудиторная			СРС
		ЛК	КСР	ПЗ	
Общая	328	10	-	286	32
В данном семестре	44	-	-	32	12


**Критерии оценки:**

«Зачтено» - от 70 до 100 баллов

«Не зачтено» - 0 - 69 баллов

**Контрольные точки по дисциплине:**

Вся дисциплина в семестре 100%	Работа в семестре 100%	КТ (процент КТ, дата КТ)	100% КТ приходится на:	Рсперделен ие % освоения по виду занятий	Что оценивается
		КТ №1 50 % <b>8 неделя</b> КТ 1 это:	Лек.	-	-
			Пр.	70	Выполнение заданий в СДО
			Лаб.	30	Составление комплекса ОРУ
			Др.	-	-
		КТ №2 50 % <b>14 неделя</b> КТ 2 это:	Лек.		
			Пр.	70	Посещение
			Лаб.	-	-
			Др.	30	Контрольные нормативы

Ассистент. каф.ФВиСБ  /Кулешов Р.С./