

Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.В.28 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
Наименование кафедры: кафедра физической культуры

1. Цели и задачи освоения дисциплины.

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи изучения данной дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки к будущей 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;
- приобретение личного опыта повышение 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 для формирования общекультурной компетенции.

2. Место дисциплины в структуре учебного плана:

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» реализуется в рамках вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)». Данная дисциплина логически и содержательно-методически связана с дисциплиной: «Физическая культура и спорт».

3. Требования к результатам освоения дисциплины.

Процесс изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующей компетенции:

- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).

В результате изучения дисциплины при освоении компетенции студент должен:

Знать:

- основные средства и методы развития физических качеств.
- научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- структуру общей и специальной физической подготовки
- содержание методов контроля и самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности;
- основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями;
- методические основы физического воспитания;
- основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности;
- основные требования к уровню психофизической подготовки в конкретной профессиональной деятельности;

- влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда;

Уметь:

- самостоятельно подбирать и выполнять комплексы физических упражнений для развития физических качеств;

- пользоваться простейшими методиками самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности;

- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;

- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;

- реализовать установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;

- навыками общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

4. Общий объем дисциплины: 328 часов.

5. Дополнительная информация: нет.

6. Виды и формы промежуточной аттестации: зачет – во 2, 4 и 6 семестрах.