

Аннотация программы дисциплины *Б1.В.ДВ «Элективные курсы по физической культуре»*

Общая трудоемкость изучения дисциплины составляя 328 часов.

Цели и задачи изучения дисциплины:

Цель: 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 профессиональной деятельности

Задачи: понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к 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.

Основные дидактические единицы:

Основы здорового образа жизни. Основы теории и методики физической культуры. Основы техники: бега на короткие и длинные дистанции, прыжков, лыжных ходов, спортивных игр (волейбол, баскетбол, настольный теннис). Общая физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Методические основы построения самостоятельных занятий по физическому воспитанию. Методика самоконтроля на занятиях физической культуры.

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

– предметную область, систему, содержание понятий в области физической культуры и спорта, основы техники, тактики и правил в избранной спортивной специализации, а также способы контроля и оценки физического развития;

– предметную область, систему и содержание основ здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;

уметь:

– достигать и поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности;

– использовать методы и средства физической культуры (в т.ч. тренировочный процесс) для развития специальных качеств по выбранной специализации;

– организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни;

владеть:

– средствами и методами формирования и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков, связанных с профессиональной деятельностью;

– различными методами и средствами подготовки для формирования физических и психологических качеств будущих специалистов;

– навыками здорового образа жизни.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Изучение дисциплины заканчивается: зачетом.