

Аннотация к рабочей программе дисциплины

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Цель преподавания дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности оптимального использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины

- изучение социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной и социальной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, участие в занятиях физической культурой и спортом, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение средствами дисциплины общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность личности к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальных и профессиональных целей.

Индикаторы компетенций, формируемые в результате освоения дисциплины:

Код компетен-ции	Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	В результате освоения дисциплины обучающийся должен:
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов в течение всей жизни	УК 1.1: Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей;	Знать - законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры; - знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре,

образования

	<p>- знать индивидуальные особенности своего организма. Средства и методы развития основных физических качеств.</p>
<p>УК-6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста;</p>	<p>Знать</p> <p>- системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умение их адаптивного, творческого использования для личностного</p> <p>Уметь</p> <p>- подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности; - осуществлять выбор здоровье-сберегающих технологий.</p> <p>Владеть</p> <p>- средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни; - теоретическими основами использования здоровье-сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;</p>

	<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;</p>	<p>Знать...</p> <ul style="list-style-type: none"> - формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации; <p>Уметь...</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий; <p>Владеть</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладеть новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования

Объем дисциплины и виды учебной работы

[illegible]

2.2.	Тема 2.2. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на			42											
2.3	Тема 2.3. Способы регуляции образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены			42											
3.	Раздел 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способ восстановления после														
3.1	Тема 3.1 Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и			42											
3.2	Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные			42											
	Общая трудоемкость, в часах	1-6	328	328		328									Промежуточная аттес
															Форма
															Зачет
															Зачет с оценкой
															Экзамен

Разделы дисциплины

1. Легкая атлетика
2. Спортивные и подвижные игры
3. Гимнастика

4. Плавание