

Элективные курсы по физической культуре

1 Цель 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.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
 - знание научно- биологических, 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.
-

2 Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина «физическая культура» относится к базовой части обязательных дисциплин

Для освоения дисциплины «физическая культура» обучающиеся используют знания, умения, навыки, способы деятельности и установки, сформированные на предыдущей ступени образования и в ходе изучения дисциплины «Физическая культура».

Освоение дисциплины «физическая культура» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Основы здорового образа жизни».

Междисциплинарные связи разделов и (или) тем дисциплины с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих)	Наименование разделов (темы) данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин
-------	---	---

		Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)
1.	Безопасность жизнедеятельности	+	+		+	+	+
2.	Основы здорового образа жизни	+	+	+	+	+	+

3 Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

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

В результате изучения дисциплины студент должен

знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

уметь:

- выполнять индивидуально комплексы оздоровительной физической культуры, композиции аэробной гимнастики, комплексные упражнения атлетической гимнастики;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- 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;

владеть:

- способами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях;
- процессом активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни;
- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4 Общая трудоемкость дисциплины составляет _____ зачетных единиц.