

Аннотация к рабочей программе дисциплины

Элективный курс по «Физической культуре»

1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы, в модульной структуре ОПОП

Дисциплина Элективный курс по «Физической культуре» включена в вариативную часть блока 1 ОПОП. Для освоения дисциплины используются знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предметов «Физическая культура» на предыдущем уровне образования.

2. Цель дисциплины

Целью дисциплины Элективный курс по «Физической культуре» является формирование систематизированных знаний в области физической культуры в части общей культуры, влияние физических упражнений и спорта на структуру тела, развитие и воспитание физических и личностных качеств готовности к профессиональной деятельности.

3. Структура дисциплины

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социальнобиологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ТТПФП) студентов.

4. Основные образовательные технологии

В ходе изучения дисциплины используются как традиционные (лекции, практические, самостоятельная работа, контрольные занятия), так и интерактивные формы проведения занятий (технология обучения в сотрудничестве, проектные методики и др.).

5. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных компетенций:

- способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);

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

В результате изучения дисциплины, обучающиеся, должны.

знать:

- определение понятий: «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «физические упражнения», «физические качества: «сила», «быстрота», «выносливость», «ловкость», «гибкость»;

- основы здорового образа жизни;

- основы самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- основы методик развития физических качеств;

- основные методы оценки физического состояния;

- стороны (компоненты) спортивной тренировки;

- методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в физической культуре и спорте;

- средства и методы мышечной релаксации в спорте;

уметь:

- осуществлять самоконтроль психофизического состояния организма;
- контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- составлять индивидуальные программы физического самосовершенствования различной направленности;
- провести комплекс общеразвивающих физических упражнений и подвижную игру;
- владеть:
- основными жизненно важными двигательными действиями;
- навыками использования физических упражнений с целью сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.
- навыками определения типа телосложения, анатомического анализа положений и движений тела; оценки морфологических показателей физического развития;
- способностью предвидеть и по возможности снижать негативные влияния различных видов спорта на анатомические структуры (кости, связки, мышцы и т.д.), специфические спортивные травмы и их последствия;

6. Общая трудоемкость дисциплины

328 академических часов.

7. Формы контроля

Промежуточная аттестация – зачет.

8. Составитель

Горбачёв Максим Борисович, старший преподаватель кафедры общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин НОУ ВО СФГА