

# МОДУЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ДИСЦИПЛИН

## Физическая культура и спорт

Закреплена за кафедрой	<b>физической культуры</b>
Учебный план	44.03.01.15-19-3-ИЯАЗ.plx
Форма обучения	<b>заочная</b>

### Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
	уп	рп		
Лекции	4	4	4	4
Итого ауд.	4	4	4	4
Контактная работа	4	4	4	4
Сам. работа	64	64	64	64
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Формирование физической культуры личности студента, способной целенаправленно использовать знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.
-----	--

### 2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**УК-7.1: Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности**

**УК-7.2: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности**

**УК-7.3: Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья**

**УК-7.4: Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

#### **Знать:**

средства и методы физического воспитания; формы занятий физическими упражнениями; правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; способы составления вариантов утренней гигиенической и корригирующей гимнастики, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на поддержание работоспособности, здорового образа жизни; способы проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности; методы организации самоконтроля во время и после занятий физическими упражнениями и спортом; способы оценки и коррекции осанки; методики корригирующей гимнастики для глаз; способы проведения физкультурных пауз и физкультурных минуток; способы регуляции психических состояний человека; способы решения конфликтных ситуаций при занятиях физической культурой и спортом; основы формирования физической культуры личности студента.

**Уметь:**

рационально использовать средства и методы физического воспитания для повышения функциональных и двигательных возможностей; использовать простейшие методики, позволяющие оценить уровень физической подготовленности, состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма; организовать самостоятельные занятия физкультурно-спортивной направленности; самостоятельно оценить роль приобретенных двигательных умений и навыков, для понимания их значимости при осуществлении образовательной и профессиональной деятельности; провести утреннюю гигиеническую гимнастику, направленную на сохранение и укрепление здоровья, поддержание работоспособности, здорового образа жизни; составить комплекс физических упражнений и провести физкультурную паузу или физкультурную минутку, направленные на снятие утомления после напряженного учебного труда; провести корректирующую гимнастику для профилактики, снятия утомления и повышения остроты зрения; регулировать свое психическое состояние с использованием методики психорегулирующей тренировки; толерантно воспринимать личностные различия; работать в команде, поддерживая мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности; планировать учебную деятельность и внеучебную для организации тренировочных занятий по избранному виду физкультурно-спортивной направленности.

**Владеть:**

организации и проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности; составления вариантов и проведения утренней гигиенической и корректирующей гимнастики; использования простейших форм контроля за состоянием здоровья и физической подготовленностью во время и после занятий физической культурой и спортом; проведения физкультурных пауз и физкультурных минуток; организации индивидуальных занятий различной целевой направленности связанной с физической культурой и спортом; профессионально-прикладной физической подготовки, направленной на сохранение и укрепление здоровья, на поддержание работоспособности; использования приобретенных форм и методов самоконтроля; межличностного общения, толерантного отношения к окружающим, позволяющие поддерживать психологический климат при работе в команде на занятиях физической культурой и спортом.