

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Закреплена за кафедрой **физической культуры**

Учебный план 44.03.05.18-17-5-ИЯАН.plx

Форма обучения **очная**

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Неделя	18 2/6		17 4/6		19		14 2/6		18 2/6		17			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	72	72	54	54	36	36	54	54	36	36	76	76	328	328
Итого ауд.	72	72	54	54	36	36	54	54	36	36	76	76	328	328
Контактная работа	72	72	54	54	36	36	54	54	36	36	76	76	328	328
Итого	72	72	54	54	36	36	54	54	36	36	76	76	328	328

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Формирование физической культуры личности, способной целенаправленно использовать приобретенные знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных возможностей организма, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, обладающей практическими навыками межличностного общения, способной к коммуникации, толерантному отношению к окружающим.
-----	--

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

ОК-5: способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия

ОК-6: способностью к самоорганизации и самообразованию

ОК-8: готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

ОПК-6: готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

основы формирования физической культуры личности студента; 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, направленной 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; методику корригирующей гимнастики для глаз; способы проведения физкультурных пауз и физкультурных минуток; способы регуляции психических состояний человека; способы решения конфликтных ситуаций во время занятий физической культурой и спортом.

Уметь:
<p>планировать учебную и внеучебную деятельность для организации тренировочных занятий по избранному виду физкультурно-спортивной направленности; организовать самостоятельные занятия физкультурно-спортивной направленности; самостоятельно оценить роль приобретенных умений и навыков, компетенций для понимания их значимости в образовательной и профессиональной деятельности; составить комплекс физических упражнений и провести утреннюю гигиеническую гимнастику, направленную на сохранение и укрепление здоровья, поддержание работоспособности, здорового образа жизни; использовать простейшие методики, позволяющие оценить уровень физической подготовленности, состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека занимающегося физической культурой или спортом; рационально использовать средства и методы физического воспитания для повышения функциональных и двигательных возможностей; составить комплекс физических упражнений и провести физкультурную паузу или физкультурную минутку, направленные на снятие утомления после напряженного учебного труда; провести корригирующую гимнастику для профилактики, снятия утомления и повышения остроты зрения; регулировать психическим состоянием с использованием методики психорегулирующей тренировки; толерантно воспринимать личностные различия; работать в команде, поддерживая мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности.</p>
Владеть:
<p>организации индивидуальных занятий физическими упражнениями направленными на сохранение и укрепление здоровья, на поддержание работоспособности, здорового образа жизни; использования профессионально-прикладной физической подготовки; составления вариантов и проведения утренней гигиенической и корригирующей гимнастики; организации и проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности; 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; самоконтроля за состоянием своего организма во время физической нагрузки; межличностного общения, толерантного отношения к окружающим, позволяющими поддерживать психологический климат при работе в команде (группе) на занятиях физической культурой и спортом.</p>