

МОДУЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ДИСЦИПЛИН

Физическая культура и спорт

Закреплена за кафедрой	физической культуры
Учебный план	44.03.03.01-22-1-ЛОГZ.plx
Форма обучения	заочная

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:

- основы формирования физической культуры личности студента;
- средства и методы физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки;
- формы занятий физическими упражнениями;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- 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, способы проведения физкультурных пауз и физкультурных минуток, регуляции психических состояний человека

Уметь:

- рационально использовать средства и методы физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки 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 корригирующую гимнастику для профилактики, снятия утомления или повышения остроты зрения;
- регулировать свое психическое состояние с использованием методики психорегулирующей тренировки;
- 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:

навыками:

- организации и проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности;
- составления вариантов и проведения утренней гигиенической и корригирующей 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, позволяющими поддерживать психологический климат при работе в учебной группе (команде) на занятиях физической культурой и спортом