

## **Б1.В.16 Элективные курсы по физической культуре**

### **Цель дисциплины**

Цель - оптимизация физического развития студентов, всестороннее совершенствование их физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, а также обеспечение на этой основе подготовленности учащейся молодежи к плодотворной трудовой деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- оптимально развивать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость);
- укреплять и сохранять здоровье, а также закаливать организм;
- совершенствовать телосложение и гармонически развивать физиологические функции студентов;
- сохранять высокий уровень общей работоспособности в последующей профессиональной деятельности.

### **Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» основывается на знаниях, полученных в средней школе.

Для успешного освоения курсов, студент должен:

#### **Знать:**

1. Значение физической культуры в формировании общей культуры личности, способы приобщения к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, а также способы укрепления здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведения здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий.
2. Научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни.
3. Содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **Уметь:**

1. Учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями.
2. Проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.
3. Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

#### **Владеть:**

1. Комплексами упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств.
2. Способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.

3. Приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

В сочетании с другими дисциплинами учебного плана (история, концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности и др.), дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» содействует разносторонней профессиональной подготовке бакалавров.

#### **Требования к результатам освоения содержания дисциплины**

В результате освоения дисциплины должны быть сформированы следующие компетенции:

**ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.**

В результате освоения компетенции **ОК- 8** студент должен:

#### **Знать:**

- технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методику их разучивания и совершенствования;
- основные принципы и методы самостоятельной физической тренировки;
- акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- способы наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.

#### **Уметь:**

- выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре;
- применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием.

#### **Владеть:**

- навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства.

#### **Содержание дисциплины:**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела дисциплины (темы)</b>
1.	Тема 1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2.	Тема 2.Социально-биологические основы физической культуры
3.	Тема 3.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья
4.	Тема 4.Психологические основы учебного труда и интеллектуальной

	деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
5.	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
7.	Тема 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом
8.	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений
9.	Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом.
10.	Тема 10. Спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта
11.	Тема 11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями
12.	Тема 12. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом
13.	Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов
14.	Тема 14. Критерии эффективности здорового образа жизни
15.	Тема 15. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте

**Форма контроля – зачет, зачет, зачет**