

## **Б1.В.12 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 (основной профессиональной образовательной программы высшего образования)**

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. Комплексом 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-7 способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.**

В результате освоения компетенции **ОК - 7** 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.

- правила судейства школьных соревнований по одному из базовых видов спорта.

#### **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:**

| № п/п | Наименование раздела дисциплины (темы)                     |
|-------|--|
| 1     | Общefизическая подготовка бакалавра                        |
| 2     | Занятия по видам спорта                                    |
| 3     | Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра |
| 4     | Занятия по видам спорта                                    |
| 5     | Общefизическая подготовка бакалавра                        |
| 6     | Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра |
| 7     | Общefизическая подготовка бакалавра                        |
| 8     | Занятия по видам спорта                                    |

**Форма контроля – зачет с оценкой.**