

## **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-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;

- 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.

**ОК-9 - способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.**

**Знать:**

- приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы здорового образа и стиля жизни, требования личной и общественной гигиены и особенности самоконтроля за своим физическим состоянием.

**Уметь:**

- применять приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;

- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания;

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.

**Владеть:**

- знаниями по основам теории и методики физического воспитания, используя специальную литературу.

### Содержание дисциплины:

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

**Форма контроля – зачет с оценкой.**