

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна
Должность: директор филиала
Дата подписания: 08.09.2022 15:30:38
Уникальный программный ключ:
94732c3d953a82d495dccc3155d5c573883fedd18

Аннотация к рабочей программе по дисциплине В1.В.15.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту

1.1.Цели и задачи дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Цель дисциплины – формирование мировоззренческой системы научно-практических знаний и отношение к физической культуре, для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности.

Формирование знаний и навыков студентов осуществляется в ходе лекционных занятий, выполнения практических работ, осуществления самостоятельной работы с литературой.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.2.Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля).

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.2. Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом

физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- место и роль физической культуры и спорта в системе научного знания,
- характеристики и особенности феномена физической культуры и спорта,
- теорию физической культуры и спорта,
- научно-практические основы физической культуры и спорта и здорового образа жизни,
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
- методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности,
- социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности,
- принципы здорового образа жизни,
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек,
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни,
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики,
- уметь проводить соревнования по игровым видам спорта в трудовых коллективах.
- организовывать режим дня, приводящий к здоровому образу жизни,
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации ,
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки,
- владеть мячом в игровых видах спорта.

Владеть:

- умением методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья,
- готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности,
- опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания.
- способностью к организации своей жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни,
- методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего

организма,

- методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха,

- методикой проведения спортивных соревнований.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

3. Общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины:

1 курс

- часов-108

- зачетных единиц-0

2 курс

- часов-108

- зачетных единиц-0

3 курс

- часов-112

- зачетных единиц-0

4. Содержание дисциплины (модуля)

Методы оценки и развития общей выносливости. Методы оценки и развития скоростных способностей. Методы оценки и развития силовых способностей. Методы оценки и развития гибкости. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Специальная физическая подготовка. Обучение технике, тактике, соревновательная и судейская практика в избранном виде спорта. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности

5. Формы контроля

1 курс

Формы текущего контроля – опрос, дискуссия

Формы промежуточной аттестации: зачет-1

2 курс

Формы текущего контроля – опрос, дискуссия

Формы промежуточной аттестации: зачет-1

3 курс

Формы текущего контроля – опрос, дискуссия

Формы промежуточной аттестации: зачет-1

6. Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины

- 1.Официальный сайт филиала
2. Электронная библиотечная система

7.Перечень информационных технологий, программного обеспечения и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Программное обеспечение для проведения лекций, демонстрации презентаций: Microsoft Office 2010 и выше.

8. Описание материально - технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине используется аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, которые соответствуют требованиям охраны труда и пожарной безопасности по освещенности, количеству рабочих (посадочных) мест студентов. Аудитория оснащена необходимым оборудованием, обеспечивающим проведение предусмотренных учебным планом занятий по дисциплине. Освещенность рабочих мест соответствует действующим СНиПам.