

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

1. Цель освоения дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств, методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к базовой части блока дисциплин.

Для освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Анатомия и возрастная физиология», «Валеология», «Физическая культура и спорт».

3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

– способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать

– средства и методы развития физических качеств в процессе занятий физической культурой;
– основы техники безопасности на занятиях;

уметь

– оценивать эффективность влияния занятий на физическое состояние организма;

владеть

– средствами и методами формирования здорового стиля жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания;
– двигательными умениями и навыками из различных видов спорта и систем физических упражнений, определяющих психофизическую готовность к профессиональной деятельности.

4. Общая трудоёмкость дисциплины и её распределение

количество зачётных единиц – 9.11,

общая трудоёмкость дисциплины в часах – 328 ч. (в т. ч. аудиторных часов – 234 ч., СРС – 94 ч.),

распределение по семестрам – 2, 3, 4, 5, 6,

форма и место отчётности – зачёт (2 семестр), зачёт (3 семестр), зачёт (4 семестр), зачёт (5 семестр), зачёт (6 семестр).

5. Краткое содержание дисциплины

Учебно-тренировочный раздел по видам спорта и системам физических упражнений. Обучение и совершенствование техники структуры двигательных действий видов спорта и систем физических упражнений. Совершенствование функциональной и физической подготовленности студентов.

Контрольный раздел.

Контрольные упражнения для оценки общей физической подготовленности. Контрольные упражнения для оценки специальной физической подготовленности по видам спорта и системам физических упражнений.

6. Разработчик

Головинова Ирина Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры ФГБОУ ВО "ВГСПУ",

Нестерова Марина Николаевна, старший преподаватель кафедры физической культуры ФГБОУ ВО "ВГСПУ".