

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Б1.О.03.04 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»

Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля) - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины (модуля):

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, основ теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю)

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК - 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК – 7.1. Знать: значение физической культуры и спорта в укреплении и развитии человека, обеспечении здоровья и подготовке к профессиональной деятельности; - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. УК – 7.2. Уметь: рационально использовать средства и методы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, физического саморазвития и самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. УК – 7.3. Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и

		совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
--	--	--

Распределение видов самостоятельной работы и их реализация по разделам

Наименование раздела	Форма текущего контроля
1. Посещение секций по личному выбору.	Документ о посещении секции (количество часов в неделю)
2. Участие в физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятиях	Сертификат об участии в мероприятии (вид, дата, место проведения)
3. Участие в соревнованиях по избранному виду.	Выписка из протокола соревнований
4. Сдача нормативов Комплекса ГТО	УИН регистрации ГТО
5. Судейство соревнований по видам спорта;	Протокол соревнований
6. Самостоятельные занятия избранным видом активной физической деятельности	Тестирование
7. ППФП, ПФК	Выполнение комплексов

Содержание самостоятельной работы:

1. Элементы состязательности, сопряженные с повышенными физическими и психическими нагрузками.
2. Приемы закаливания организма и выполнения гигиенических мероприятий.
3. Упражнения по ускорению восстановительных процессов.
4. Упражнения на тренажерах, специальных технических приспособления, которые развивают и совершенствуют необходимые и отстающие физические качества.
5. Упражнения на воспитание общей и специальной выносливости (ходьба, бег, бег на лыжах, спортивные игры).
6. Упражнения на развитие и укрепление мышц спины, что позволяет формировать правильную осанку.
7. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса.
8. Упражнения для снятия утомления глаз – профилактика миопии.
9. Упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника, тренирующие дыхание, улучшающие мозговое кровообращение.
10. Суставная гимнастика Норбекова. – профилактика хондрозов, артритов и др. заболеваний суставов и позвоночника..
11. Упражнения на развитие и укрепление мелкой мускулатуры рук и пальцев.
12. Упражнения на развитие координационных способностей.
13. Упражнения, направленные на профилактику варикозного расширения вен нижних конечностей
14. Упражнения, направленные на совершенствование кардиореспираторной системы.
15. Упражнения на развитие и совершенствование координационных (ориентированные в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность, реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) качеств.
16. Упражнения, направленные на профилактику заболеваний позвоночника и суставов.

17. Упражнения для снятия утомления при работе с компьютером,
18. Нетрадиционные методы снятия психофизических нагрузок.
19. Упражнения на развитие и совершенствование базовых видов двигательных действий;
20. Оздоровительные системы.