

## Элективный курс по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Цель дисциплины:* 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 профессиональной деятельности.

*Задачи дисциплины:*

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- изучение основ методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

*Место курса:* курс принадлежит к базовой части программы.

*Требования к результатам освоения дисциплины:* процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-9.

*В результате освоения дисциплины студент*

*должен знать:*

- принципы физической культуры при совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
- основы здорового образа жизни студента;
- особенности использования средств физической культуры для поддержания и повышения уровня здоровья, для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*должен уметь:*

- применять средства и методы физической культуры для физического развития и совершенствования;
- правильно дозировать физическую и умственную нагрузку в процессе учебной и профессиональной деятельности;
- осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий.

*обладать навыками:*

- самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.

*Содержание дисциплины.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Спорт. Индивидуальный выбор вида спорта или систем физических упражнений.