

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ Б1.В.ДВ

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предназначена для студентов, обучающихся по направлению подготовки 39.03.01 «Социология», профиль «Социология молодежи» квалификации бакалавр, входит в вариативную часть дисциплин по выбору блока 1.

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту является формирование физической культуры личности, приобретение практических навыков и опыта самостоятельного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основными задачами дисциплины являются:

- получение знаний по методике физической культуры и спорта;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных способностей, повышение психофизического и функционального состояния, самоопределение в физической культуре;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, установки на физическое самосовершенствование;
- приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей;
- обеспечение должного уровня физической подготовленности и морфофункционального состояния, определяющих психофизическую готовность обучающегося к будущей профессиональной деятельности.

В Московском гуманитарном университете для студентов основной, подготовительной и специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов¹, реализуются следующие элективные дисциплины по физической культуре:

- «Общая физическая подготовка» – для обучающихся основной и подготовительной группы здоровья;
- «Оздоровительная физическая культура» – для обучающихся специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.
- «Волейбол»; «Футбол» (юноши), «Мини-футбол»; «Бадминтон», «Плавание» – для обучающихся основной группы здоровья;

¹ Отношение обучающегося к основной, подготовительной или специальной медицинской группе для занятий элективными дисциплинами по физической культуре определяется на основании медицинского заключения о состоянии здоровья.

Для занятий элективными дисциплинами по избранному виду спорта (волейбол, футбол, мини-футбол, бадминтон, плавание) обучающиеся должны пройти спортивный отбор и диспансеризацию в лечебном учреждении.

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту реализуются в рамках вариативной части блока Б1 «Дисциплины (модули)» по направлению подготовки 39.03.01 «Социология».

Изучение элективной дисциплины по физической культуре и спорту как неотъемлемой части формирования физически здорового человека, способного эффективно воспринимать теоретические дисциплины, *изучается в течение четырех лет обучения*, на первом году обучения одновременно с дисциплиной «Физическая культура и спорт», *взаимосвязано с дисциплинами «Безопасность жизнедеятельности», «Культурология», «Педагогика», «Концепции современного естествознания» предшествует* практике и государственной итоговой аттестации.

Требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимым при освоении элективной дисциплины по физической культуре:

Знать/понимать:

- социально-биологические основы физической культуры;
- методические принципы, средства и методы физического воспитания;
- основы методики обучения двигательным действиям и совершенствования двигательных качеств;
- формы занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие различных двигательных качеств;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять легкоатлетические и гимнастические упражнения, технические действия спортивных игр и лыжного спорта;
- выполнять упражнения адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- контролировать технику выполнения двигательных действий и режимы физической нагрузки;
- осуществлять наблюдение и контроль за своим физическим развитием и физической подготовленностью.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

– проведения самостоятельных занятий по развитию двигательных способностей, совершенствованию техники двигательных действий, формированию телосложения и коррекции осанки;

– включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения элективной дисциплины по физической культуре

В данном разделе содержится описание перечня планируемых результатов обучения по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 39.03.01 «Социология».

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование элементов следующей общекультурной компетенции:

ОК-8 – способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: основы методики избранного вида спорта или системы физических упражнений.

Уметь: творчески использовать средства и методы избранного вида спорта или системы физических упражнений для физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Владеть: средствами и методами избранного вида спорта или системы физических упражнений для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов.