

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Б1.В.ДВ

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре» предназначена для студентов, обучающихся по направлению подготовки 45.03.02 «Лингвистика», квалификации бакалавр, входит в вариативную часть дисциплин по выбору блока 1.

1. Цели и задачи дисциплины

Целью освоения элективной дисциплины по физической культуре 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:

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.

- «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;

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 реализуются в рамках вариативной части блока Б1 «Дисциплины (модули)» ФГОС ВО по направлению подготовки 45.03.02 «Лингвистика».

Изучение элективной дисциплины по физической культуре 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», взаимосвязано с дисциплинами «Безопасность жизнедеятельности», «Культурология», «Психология», 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, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 45.03.02 «Лингвистика».

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование элемента следующей общекультурной компетенции в соответствии с ФГОС ВО и образовательной программой по данному направлению подготовки:

ОК-8 – способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования.

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.