АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре и спорту

по направлению подготовки:38.03.06 «Торговое дело»
Квалификация выпускника: БАКАЛАВР
Выпускающая кафедра: КОиО
Кафедра-разработчик рабочей программы: физического воспитания

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» являются:
а) освоение методико-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
б) овладение системой знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
в) приобретение необходимого опыта в формировании потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

2. Содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»:

Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности; средства физической культуры в регулировании умственной и физической работоспособности.
Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.
Общая и специальная физическая подготовка.
Тестирование уровня физической подготовленности.
Легкая атлетика.
Спортивная гимнастика.
Спортивные игры.
Лыжная подготовка.
Спортивные единоборства.

3. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

1) Знать:
а) основные понятия физической культуры человека и общества, ее историю и роль в формировании здорового образа жизни;
б) научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
2) Уметь:
а) творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей, повышения функциональных и двигательных способностей;
б) проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических качеств, коррекции телосложения и осанки, поддерживать оптимальный уровень умственной и физической работоспособности.
3) Владеть:
а) системой знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
б) средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, способностью достижения необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной и социальной деятельности.

Зав.каф. КОиО Махоткина Л.Ю.