

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

по направлению подготовки: 43.03.03 «Гостиничное дело»

по профилю: «Гостиничная деятельность»

Квалификация (степень) выпускника: БАКАЛАВР

Выпускающая кафедра: Моды и технологий

Кафедра-разработчик рабочей программы: «Физического воспитания»

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «*Элективные курсы по физической культуре и спорту*» являются:

а) формирование физической культуры студентов и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

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

Методы самоконтроля состояния здоровья, функциональных возможностей организма и работоспособности, (стандарты, индексы, программы). Методы коррекции состояния зрительного анализатора. Общефизическая подготовка бакалавра. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Организация и проведение подвижных игр. Техники выполнения упражнений ОФП. Техника выполнения различных элементов спортивной игры «Баскетбол». Техника выполнения различных элементов спортивной игры «Волейбол».

3. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

1. Знать: а) влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; б) способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; в) правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

2. Уметь: а) выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; б) правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; в) преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; г) регулировать физическую нагрузку; д) осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

3. Владеть: а) средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную деятельность; б) организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; в) средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.