

## **Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.**

### **Гимнастика и оздоровительная аэробика.**

Данная учебная дисциплина называется «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Гимнастика и оздоровительная аэробика», включена в Реестр автономных дидактических компонентов Академии ВЭГУ и реализуется в рамках ООП Академии ВЭГУ: 40.03.01 Юриспруденция (профиль: гражданско-правовая) по очной, заочной и очно-заочной формам обучения, в т.ч. с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

В результате освоения данной дисциплины, обучающиеся должны овладеть знаниями, умениями и навыками в рамках формирования следующих компетенций:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен *знать*:

- основные положения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, в том числе с целью здоровьесбережения;
- средства и методы физической культуры, оказывающие оздоровительное влияние на организм занимающегося;
- правила использования физических упражнений, техники выполнения физических упражнений; способы физического совершенствования организма

Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен *уметь*:

- ориентироваться в происходящих изменениях в области физической культуры и спорта;
- создавать условия для реализации индивидуальных оздоровительных задач при помощи различных комплексов физических упражнений;
- анализировать физическое самовоспитание и самосовершенствование;
- общаться, контактировать с людьми, обеспечивать здоровый морально - психологический климат в коллективе;
- применять основы здорового образа жизни в собственной деятельности;
- правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;
- рационально выбирать физические упражнения, учитывая цели, мотивы, уровень физического развития, подготовленности и возможностей, состояние здоровья;
- рационально распределять физическую нагрузку, интенсивность физических упражнений, интервалы труда и отдыха при выполнении различных двигательных действий;
- сформировать бережное отношение к себе и окружающему миру

Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен *владеть*:

- культурой здоровья, обобщению и анализа информации в области физической культуры как одного из средств здоровьесбережения;
- методами и средствами физической культуры;
- методами обработки результатов физкультурно-оздоровительной деятельности.