

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 09.03.03. - Прикладная информатика, направленности (профиля) «Прикладная информатика в экономике» по заочной форме обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

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

- способность 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*:

- 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;

- рационально выбирать физические упражнения, учитывая цели, мотивы, уровень физического развития, подготовленности и возможностей, состояние здоровья.

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.