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: 38.03.04 Государственное и муниципальное управление (профиль: муниципальное управление) по заочной форме 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;

– оценивать уровень физического развития, подготовленности и собственного здоровья, выявлять причины недостаточного физического развития, подготовленности и здоровья и находить пути здоровьесбережения;

– 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.