

Физическая культура и спорт

Данная учебная дисциплина называется «Физическая культура и спорт», включена в Реестр автономных дидактических компонентов Академии ВЭГУ и реализуется в рамках ООП Академии ВЭГУ: 44.03.01 - Педагогическое образование (профиль: Физическая культура) 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:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

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;
 - 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;
- стратегией физкультурно-оздоровительной деятельности, технологиями познания физического развития, физической подготовленности;
- методами и средствами физической культуры;
- методами обработки результатов физкультурно-оздоровительной деятельности.