

**Частная образовательная организация
высшего образования
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
(ЧОО ВО СПИ)**

**КАФЕДРА
ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН**



УТВЕРЖДАЮ:
проректор
ЧОО ВО СПИ
А.Д. Давудов
2016 г.

АННОТАЦИЯ

к рабочей программе
дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»

Направление подготовки
39.03.02 Социальная работа

Профиль:
«Социальное обслуживание и стандартизация социальных услуг».

Дербент 2016

Целью элективных курсов по физической культуре является формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

Задачи курса:

1. Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
2. Понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
3. Знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» составляет самостоятельный раздел блока 1 Дисциплины (модули) программы бакалавриата, направление подготовки **39.03.02 Социальная работа**, профиль «**Социальное обслуживание и стандартизация социальных услуг**». Дисциплина реализуется на кафедре Гуманитарных дисциплин.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

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

Требования к результатам освоения дисциплины: *В результате освоения дисциплины студент должен:*

знать:

- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

уметь:

- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

владеть:

- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;

- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

Краткое содержание дисциплины:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
6. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом

7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
8. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом
9. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта
10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями
11. Критерии эффективности здорового образа жизни.
12. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта

Общая трудоемкость дисциплины: 328 часов