

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Цель – целостное понимание и представление о физической культуре личности, умении осознанно и целенаправленно использовать средства и методы дисциплины для укрепления здоровья, развития специальных физических качеств для использования их в профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту в полном соответствии с современными профессиональными стандартами.

Задачи, решаемые в процессе преподавания учебной дисциплины:

- овладение навыками осознанного использования двигательных действий средств и методов для формирования и поддержания профессионально значимых физических качеств личности, уровня профессиональной подготовки;
- овладение навыками составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта;
- развитие умений в построении, организации, самостоятельных занятий, контроле и регуляции нагрузок функциональных систем организма;
- развитие элементарных приемов саморегуляции и восстановления организма (питание, массаж, ванны, рекреация, аутогенная тренировка);
- формирование элементарных умений по организации мест занятий, соблюдению правил техники безопасности, самостраховки, самообороны;
- формирование профессиональных умений к созданию психологических и социальных условий;