

АННОТАЦИЯ

рабочей программы учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения здоровья, и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.

Изучение дисциплины базируется на знании общеобразовательных программ по физической культуре и основам безопасности жизнедеятельности.

Требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин, включают в себя:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и профессиональной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
- знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек;

3. Краткое содержание курса

Элективные курсы по физической культуре и спорту включают в себя: атлетическую гимнастику, аэробику, легкую атлетику, лыжный спорт, плавание, общая физическая подготовка, баскетбол, волейбол, футбол.

4. Трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов, из них практических 242,75 часов, самостоятельных 85,25 часов. Продолжительность изучения дисциплины – 4 семестра.