

Аннотация программы дисциплины «Прикладная физическая культура»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов

Целью освоения дисциплины «Прикладная физическая культура» 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.

Задачами изучения дисциплины «Прикладная физическая культура» являются: знать основы физической культуры и здорового образа жизни; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

Изучение данной дисциплины базируется на знании общеобразовательной программы средней школы по следующим предметам: физическая культура, история, анатомия, безопасность жизнедеятельности. Освоение учебной дисциплины «Прикладная физическая культура» способствует не только расширению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста, но и формирует средствами физической культуры жизненно необходимые психические качества, свойства и черты личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности, будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных компетенций: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В ходе изучения дисциплины «Прикладная физическая культура» студенты **усваивают знания** о научно-биологических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни; о социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; о методах и средствах развития физических качества человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация).

На основе приобретенных знаний **формируются умения** реализовывать знания по организации и проведению оздоровительных, профессионально-прикладных, спортивных занятий, физкультурно-спортивных конкурсов и соревнований в практической деятельности.

Приобретаются навыки владения основами законодательства по физической культуре и спорту; методами и средствами физического воспитания и спорта для оптимизации работоспособности и здорового образа жизни; навыками организации и проведения оздоровительных, профессионально-прикладных, спортивных занятий, физкультурно-спортивных конкурсов и соревнований, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

Виды учебной работы: практические занятия, самостоятельная работа, рефераты.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды текущего контроля:

- контрольные испытания для оценки физической подготовленности;
- контрольное задание для оценки методико-практической деятельности;
- проверка реферата для оценки теоретических знаний.