

АННОТАЦИЯ

рабочей программы учебной дисциплины «Прикладная физическая культура»

по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)
по профилю подготовки Физика. Технология

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Прикладная физическая культура» являются: 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 «Прикладная физическая культура» относится к «Элективным дисциплинам (модулям)». Изучение данной дисциплины базируется на знании общеобразовательной программы средней школы по следующим предметам: физическая культура, история, анатомия, безопасность жизнедеятельности.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать: научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность в быденной жизни и профессиональной деятельности.

уметь: реализовывать знания по практическим основам физической культуры и здорового образа жизни; учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью в целях поддержания работоспособности.

владеть: основами по физической культуре; методами и средствами физического воспитания для оптимизации работоспособности и здорового образа жизни; навыками организации и проведения оздоровительных, профессионально-прикладных занятий, физкультурно-спортивных конкурсов и соревнований, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности.

3. Краткое содержания курса

Легкая атлетика. Лыжная подготовка. Аэробика. Атлетическая гимнастика. Плавание.

4. Трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Прикладная физическая культура» составляет 328 часа. Продолжительность изучения дисциплины 1-6 семестр.

Промежуточная аттестация проводится в форме: зачета в 1-6 семестре.