АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.15 Физическая культура и спорт

по направлению подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование»
по профилю «Технологическое образование»
Квалификация выпускника: БАКАЛАВР
Выпускающая кафедра: ОДО

Кафедра-разработчик рабочей программы: «Физического воспитания и спорта»

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:
а) формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»:

Социально-биологические основы физической культуры
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья
Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
Средства физической культуры в регулировании работоспособности
Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений
Физическая культура в профессиональной деятельности

3. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

1) Знать:
а) место физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста; законодательство Российской Федерации в области физической культуры и спорта;
б) научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
в) методику профессионально-прикладной физической подготовки и самостоятельных занятий различной целевой направленности.
2) Уметь:
а) творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования и формирования здорового образа и стиля жизни;
б) составлять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий и вести дневник самоконтроля;
в) выполнять основные приемы самомассажа и релаксации, защиты и самообороны, страховки и самостраховки.
3) Владеть:
а) средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;
б) практическими навыками здорового образа и стиля жизни;
в) методами оценки и контроля физического развития, физической и функциональной подготовленности.

Зав.каф. ОДО  Рязапова Л.З.