

Аннотация к рабочей программе дисциплины «Физическая культура»

1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы, в модульной структуре (ООП)

Дисциплина «Физическая культура» является отдельным разделом ООП. Для освоения дисциплины используются знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предметов «Биология», «Физическая культура» на предыдущем уровне образования, а также в результате освоения дисциплин ООП: «Философия», «Психология», «Педагогика».

Дисциплина «Физическая культура» является основой для изучения дисциплин профессионального цикла.

Дисциплина «Физическая культура» является самостоятельным модулем.

2. Цель дисциплины

Целью дисциплины является формирование систематизированных знаний в области физической культуры и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

3. Структура дисциплины

Основы теоретических знаний в области физической культуры. Методические знания и методико-практические умения. Учебно-тренировочные занятия.

4. Основные образовательные технологии

В ходе изучения дисциплины используются как традиционные (практические, контрольные занятия), так и интерактивные формы проведения занятий (тренинги, соревнования, проектные методики и др.).

5. Требования к результатам освоения дисциплины

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

– знать основы здорового образа жизни; основы самостоятельных занятий физическими упражнениями; основы методик развития физических качеств; основные методы оценки физического состояния; методы регулирования психоэмоционального состояния; средства и методы мышечной релаксации;

– уметь осуществлять самоконтроль психофизического состояния организма; контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями; составлять индивидуальные программы физического самосовершенствования различной

направленности; проводить общеразвивающие физические упражнения и подвижные игры;

– владеть основными жизненно важными двигательными действиями; навыками использования физических упражнений с целью сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.

6. Общая трудоемкость дисциплины

400 часов общей трудоемкости.

7. Формы контроля

Промежуточная аттестация – зачет.

8. Составитель

Шлычкова Ольга Николаевна, кандидат философских наук, доцент, зав. кафедрой общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин НОУ ВПО «СФГА».