

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Нижевартовский государственный университет»
Естественно-географический факультет



**Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.В.ДВ. ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

| | |
|--|--|
| Вид образования: | Профессиональное образование |
| Уровень образования: | Высшее образование (бакалавриат) |
| Квалификация выпускника: | Бакалавр |
| Направление подготовки: | 05.03.06 Экология и природопользование |
| Направленность (профиль) образовательной программы: | Экология |
| Тип образовательной программы: | Программа академического бакалавриата |
| Форма обучения: | очная |
| Срок освоения образовательной программы: | 4 года |

Нижевартовск
2015г.

Аннотация
рабочей программы дисциплины
Б1.В.ДВ. ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Составитель – спортивных дисциплин

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цели освоения дисциплины «Прикладная физическая культура» заключаются:

- в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

- в максимально возможном развитии жизнеспособности студента, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Прикладная физическая культура» входит в раздел учебного плана подготовки студентов всех форм обучения и направлений подготовки. Дисциплина относится к вариативной части структуры ОП и является дисциплиной по выбору.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

ОПК-2; ПК-7.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;

– факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;

– принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

Уметь:

– оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;

– придерживаться здорового образа жизни;

– самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

Владеть:

– различными современными понятиями в области физической культуры;
– методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;

– методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

5. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

6. Содержание дисциплины

Перечень спортивных специализаций по дисциплине «Прикладная физическая культура»:

1. Аэробика.
2. Баскетбол.
3. Волейбол.
4. Единоборство.
5. Плавание.
6. Мини-футбол.
7. Настольный теннис.
8. Общефизическая подготовка.
9. Оздоровительная гимнастика.
10. Плавание/ОФП.
11. Танцевальное направление.

12. Специальная медицинская группа (включая студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями по дисциплине «Прикладная физическая культура»).

7. Формы промежуточной аттестации

Экзамен.