Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тамбовский государственный музыкально-педагогический институт им С.В. Рахманинова»
Факультет педагогического образования
и народной художественной культуры

«УТВЕРЖДАЮ»

Ректор _____ Р.Н. Бажилин

Аннотация
на рабочую программу
по дисциплине Прикладная физическая культура
направления 51.03.02 Народная художественная культура
профиля Руководство любительским театром

Структура программы:

1. Цель и задачи курса
2. Место курса в профессиональной подготовке
3. Перечень формируемых компетенций
4. Требования к уровню освоения содержания курса
5. Объем дисциплины, виды учебной работы и отчетности
6. Содержание дисциплины и требования к формам и содержанию текущего, промежуточного, итогового контроля.
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины
9. Методические рекомендации преподавателям
10. Методические рекомендации студентам

Цель курса – 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 жизни и профессиональной деятельности.

Задачи курса:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Перечень формируемых компетенций

В результате изучения курса «Прикладная физическая культура» студент должен овладеть следующими компетенциями:

– способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Требования к уровню освоения содержания курса

В результате освоения дисциплины студент должен:

знать:

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования индивидуальных занятий различно целевой направленности;

научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

уметь:

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;

выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

владеть приобретенными знаниями и умениями для:

повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;

активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни;

использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Объем курса, виды учебной работы и отчетности

Общая трудоёмкость дисциплины – 331 час, аудиторная работа – 331 час. Время изучения – 1-й–6-й семестры. Форма промежуточной аттестации — зачет в 1-м–6-м семестрах.