

Аннотация дисциплины Б.1.1.1 Дисциплина. Физическая культура и спорт

Дисциплина "Физическая культура и спорт" изучается обучающимися по основной профессиональной образовательной программе "Математика и экономика" направления подготовки "44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)".

Дисциплина изучается в 1 семестре. Общая трудоемкость дисциплины составляет 72/2 часов/з.ед. Самостоятельная работа заключается в выполнении работ, указанных в разделе 4.

В ходе изучения дисциплины осуществляется текущий контроль в форме технологии рейтингового контроля в соответствии с технологической карты дисциплины, размещенной на электронном курсе, а также промежуточный контроль в форме зачет.

Целью изучения дисциплины является формирование следующих компетенций:

1. УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В ходе изучения дисциплины последовательно рассматриваются темы:

1. Введение в физическую культуру и спорт.
Определение и значение физической культуры. История развития физической культуры. Цели и задачи физического воспитания. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Роль физической культуры в формировании личности.
2. Теория и методика физического воспитания.
Принципы физического воспитания. Методы и средства физического воспитания. Периодизация тренировочного процесса. Индивидуализация тренировочных программ. Методы и критерии оценки физической подготовленности.
Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний.
Компоненты здорового образа жизни. Роль физической активности в профилактике заболеваний. Психологические аспекты здорового образа жизни. Профилактика травм и реабилитация. Формирование мотивации к ведению здорового образа жизни.

Основными стратегическими образовательными технологиями являются: практические занятия, лекционные занятия, процедуры самообучения.

В рамках указанных технологий применяются тактические образовательные технологии: информационные, классическая лекция, задания.