

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 05.03.2018 15:28:45

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac5da14311536271a0ee37e79a19

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

"Курский государственный университет"

Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

Ученого совета от 24.04.2017 г., №10

Рабочая программа дисциплины Прикладная физическая культура

Направление подготовки: 54.03.03 Искусство костюма и текстиля

Профиль подготовки: Художественное проектирование текстильных изделий

Квалификация: бакалавр

Художественно-графический факультет

Форма обучения: очная

Общая трудоемкость 0 ЗЕТ

Виды контроля в семестрах:

зачет(ы) 2, 4, 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд		
Неделя	18		18		18		18		20			
Вид занятий	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд
Практические	72	72	72	72	72	72	72	72	40	40	328	328
Итого ауд.	72	72	72	72	72	72	72	72	40	40	328	328
Контактная работа	72	72	72	72	72	72	72	72	40	40	328	328
Итого	72	72	72	72	72	72	72	72	40	40	328	328

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- | | |
|-----|--|
| 1.1 | обеспечение разносторонней физической подготовленности, приобретение опыта творческого использования средств физической культуры и спорта для полноценной социальной и профессиональной деятельности |
|-----|--|

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б4
--------------------	----

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОК-8: владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов укрепления здоровья, знанием основ здорового образа жизни

Знать:

основы здорового образа жизни
основы самостоятельных занятий физическими упражнениями
основы методик развития физических качеств

Уметь:

- использовать средства и методы физической культуры в формировании и развитии основных физических качеств и свойств личности;
- использовать виды, формы и средства физической культуры для самоопределения в ней, творческого развития личности;
- использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды.
- применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления;
- определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств, владеть основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств;
- использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности.
- применять организационные формы, средства и методы профессионально-прикладной психофизической подготовки в соответствии с требованиями специальности;
- эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья;
- с помощью средств, методов и способов реабилитации восстанавливать трудоспособность организма, организовывать активный отдых и реабилитацию после травм и перенесенных заболеваний.

Владеть:

- навыками эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.);
- навыками применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств;
- навыками самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции.
- навыками оценки состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, как в обычных, так и в экстремальных условиях различных сферах деятельности;
- навыками обучения двигательными умениями и навыками, техническими приемами в избранном виде спорта; индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки;
- навыками осуществления физкультурно-спортивной деятельности: организацию и проведение массовых спортивных, спортивно - оздоровительных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта.
- навыками подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки, коррекции профессионально важных качеств;
- навыками реализации индивидуальных комплексных программ коррекции здоровья, направленного использования современных педагогических, медико-биологических и психологических средств реабилитации и восстановления;
- определения уровня развития профессионально важных психофизических качеств на основе профессиограмм специалиста.