



Аннотация учебной дисциплин «Система физического воспитания»

Область применения рабочей программы: программа учебной дисциплины является частью дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Инструктор по физической культуре ДОО. Организация и планирование деятельности инструктора по физической культуре в условиях реализации ФГОС».

Место учебной дисциплины в структуре профессиональной образовательной программы: УД относится к блоку профессиональных и специальных дисциплин

Количество часов на освоение программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося – 34 ч, включая: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 24 часов, самостоятельной работы обучающегося – 10 часов.

Цель дисциплины: формирование у слушателей основ теории и методики физического воспитания, формирование готовности к применению современных методик и технологий ведения профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.

Планируемые результаты обучения по дисциплине: результате изучения дисциплины слушатель должен:

Знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Уметь:

- составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;

- определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции;

Владеть:

- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;



Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Сибирский институт непрерывного дополнительного образования»
АНО ДПО «СИБИНДО»

-основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности