Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна
Должность: директор филиала
Дата подписания: 30.03.2023 15:33:41
Уникальный программный ключ:
94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

Аннотация к рабочей программе по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1.1. Цели и задачи дисциплины

Целью физического воспитания студентов является 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.

Цель дисциплины – формирование мировоззренческой системы научно-практических знаний и отношение к физической культуре, для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности.

Формирование знаний и навыков студентов осуществляется в ходе лекционных занятий, выполнения практических работ, осуществления самостоятельной работы с литературой.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-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 знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Индикатор	Результаты освоения учебной дисциплины
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	**Знать:** - место и роль физической культуры и спорта в системе научного знания, - характеристики и особенности феномена физической культуры и спорта, - теорию физической культуры и спорта, - научно-практические основы физической культуры и спорта и здорового образа жизни, - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

	Уметь: - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики, - уметь проводить соревнования по игровым видам спорта в трудовых коллективах.
	Владеть: - умением методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья, - готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, - опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания.
УК-7.2. Выбирает способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья	**Знать:** - методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности, - социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности, - принципы здорового образа жизни, - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
	Уметь: - организовывать режим дня, приводящий к здоровому образу жизни, - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации, - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки, - владеть мячом в игровых видах спорта.
	Владеть: - способностью к организации своей жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, -методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма, - методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, - методикой проведения спортивных соревнований.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

3. Объем дисциплины

- 2 з.е.
- 72 часа

4. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование модуля дисциплины	Содержание модуля
1.	Основы здорового образа жизни студента. Освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.	Мониторинг физической подготовленности учащихся. Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами легкой атлетики. Атлетическая гимнастика. Фитнес.
2.	Повышение уровня физической подготовленности средствами спортивных игр, атлетической гимнастики и фитнеса.	Баскетбол. ОФП с элементами гимнастики и акробатики. Фитнес. Бадминтон.
3.	Овладение способами совершенствования жизненно важных умений и навыков. Повышение уровня физической подготовленности средствами спортивных игр.	ОФП с элементами легкой атлетики, гимнастики и акробатики. Фитнес. Бадминтон. Мониторинг физической подготовленности студентов (контрольный раздел).
4.	Технологии обучения здоровому образу жизни. Методика составления индивидуальных программ занятий с оздоровительной направленностью	Мониторинг физической подготовленности студентов. ОФП с элементами легкой атлетики. Атлетическая гимнастика. Фитнес.
5.	Изучение методик составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности.	Баскетбол. ОФП с элементами гимнастики и акробатики. Бадминтон. Атлетическая гимнастика.
6.	Развитие физических качеств в базовых видах спорта.	Волейбол. ОФП с элементами легкой атлетики. Фитнес. Бадминтон. Мониторинг физической подготовленности (контрольный раздел).
7.	Совершенствование техники легкоатлетических упражнений.	Мониторинг физической подготовленности студентов. ОФП с элементами легкой атлетики. Атлетическая гимнастика. Баскетбол. Фитнес.
8.	Методы самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием	Баскетбол. ОФП с элементами гимнастики и акробатики. Бадминтон. Атлетическая гимнастика.
9.	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	Волейбол. ОФП с элементами легкой атлетики. Фитнес. Бадминтон. Мониторинг физической подготовленности (контрольный раздел).
10.	Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств	Мониторинг физической подготовленности студентов. ОФП с элементами легкой атлетики. Атлетическая гимнастика. Фитнес.
11.	Методики проведения учебно-тренировочного занятия в избранном виде спорта или системе физических упражнений	Баскетбол. ОФП с элементами гимнастики и акробатики. Бадминтон.
12.	Формирование прикладных умений и навыков с акцентом развития	Волейбол. ОФП с элементами легкой атлетики. Фитнес. Бадминтон. Мониторинг

	физических качеств в базовых видах спорта	физической подготовленности (контрольный раздел).

5. Формы контроля

Форма текущего контроля – дискуссия

Форма промежуточной аттестации – 2 зачета

6. Перечень информационных технологий, программного обеспечения и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Программное обеспечение для проведения лекций, демонстрации презентаций: Microsoft Office 2010 и выше.

Профессиональные базы данных, используемые для изучения дисциплины (свободный доступ)

Физическая культура. Сайт для учителей и преподавателей Физкультуры https://pculture.ru/literatura/

Портал интеллектуального центра – научной библиотеки им. Е.И. Овсянкина https://library.narfu.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=531&Itemid=600&lang=ru

7. Описание материально - технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой специалитета (проведение занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации) - кабинет «Социальных и гуманитарных дисциплин», аудитория № 404. Специализированная мебель: столы ученические - 18 шт., стулья ученические - 36 шт., доска настенная - 1 шт., стол преподавателя - 1 шт., стул преподавателя - 1 шт. Технические средства обучения: переносной экран, переносной проектор, ноутбук. Учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины - комплект презентаций (хранится на кафедре).