

Аннотация к рабочей программе по дисциплине

«Физическая культура и спорт»

1.1. Цели и задачи дисциплины (модуля)

Целью физического воспитания обучающихся 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 обучающихся 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 (модуля)

Индикатор	Результаты освоения учебной дисциплины
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
УК-7.1. Идентифицирует и анализирует социально-биологические и методические основы физического воспитания, здорового образа жизни, профессионально-прикладной физической подготовки.	Знать: <ul style="list-style-type: none">- 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.

	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>УК-7.2. Выбирает способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья, с учетом физиологических особенностей организма.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 (модуля) в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока Б1 «Дисциплины (модули)».

3. Объем дисциплины (модуля)

- 72 часа;

- 2 з.е.

4. Содержание дисциплины (модуля)

№ 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 физических качеств в базовых видах спорта	Волейбол. ОФП с элементами легкой атлетики. Фитнес. Бадминтон. Мониторинг физической подготовленности (контрольный раздел).

5. Формы контроля

Форма текущего контроля – дискуссия

Форма промежуточной аттестации – зачет

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

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

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

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).