

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.26 Физическая культура и спорт»

### 1. Цели и задачи дисциплины

**Цель изучения дисциплины** «Физическая культура и спорт» – формирование знаний в области физической культуры, способности использовать разнообразные формы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни. Физическая культура представлена совокупностью материальных и духовных ценностей, предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентаций и в их практическом воплощении.

#### **Задачи дисциплины:**

- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивных знаний для достижения жизненных и профессиональных целей;
- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к блоку обязательные дисциплины. Для успешного освоения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, полученные обучающимися в рамках освоения общеобразовательной школьной программы.

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b>
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для	<b>Знать:</b> - теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни. - технику безопасности на занятиях

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<p>физической культурой и спортом в учебное и свободное время.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы контроля, оценки физического развития и физической подготовленности.</li> <li>- основы организации и проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать приобретенные знания в области физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- осуществлять работу с научной учебно-методической литературой по учебной дисциплине.</li> <li>- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда.</li> <li>- самостоятельно развивать и поддерживать основные физические качества.</li> </ul> <p><b>Иметь навыки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по основным приемам самоконтроля.</li> <li>- по достижению необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> <li>- по выполнению требований здорового образа жизни и выбора видов спорта или систем физических упражнений для самостоятельных занятий.</li> <li>- в качестве инструктора по физической культуре и судьи по спорту.</li> </ul>
---	--	---

#### 4. Объем и структура дисциплины

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Вид учебной работы	Формы обучения								
	Очная			Очно-заочная			Заочная		
	Всего часов	из них в семестре		Всего часов	из них в семестре		Всего часов	из них в семестре	
		1	-		1	-		1	-
Общая трудоемкость дисциплины	72	72	-	72	72	-	72	72	-
Контактная работа обучающихся с преподавателем, всего	36	36	-	16	16	-	10	20	-

в том числе:									
Лекции	18	18	-	8	8	-	4	4	-
Лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	18	18	-	8	8	-	6	6	-
Самостоятельная работа	36	36	-	56	56	-	58	58	-
Промежуточная аттестация (подготовка и сдача)	-	-	-	-	-	-	4	4	-
Курсовая работа/проект	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация: экзамен / зачет / зачет с оценкой	Зачет	Зачет	-	Зачет	Зачет	-	Зачет	Зачет	-

## **5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

### **5.1. Содержание тем дисциплины, структурированное по темам с указанием дидактического материала по каждой изучаемой теме**

№ п/п	Наименование темы	Содержание темы
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающихся. Общие закономерности и динамика работоспособности обучающихся в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления обучающихся в отдельные периоды учебного года.
2.	Тема 2. Основы здорового образа жизни	Здоровье человека как общекультурная ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

		Критерии эффективности здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий.
3.	Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры	Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.
4.	Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
5.	Тема 5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по

		результатам показателей контроля.
6.	Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров	Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП обучающихся. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП в избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

## 5.2. Тематический план (очная форма обучения)

№ п/п	Наименование тем	Всего часов по учебному плану	Контактная работа с преподавателем:					Самостоятельная работа
			Всего часов	Лекции	Занятия семинарского типа			
					Семинарские занятия	Практические занятия	Другие виды занятий	
1 семестр								
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	12	6	3	–	3	–	6
2.	Тема 2. Основы здорового образа жизни.	12	6	3	–	3	–	6
3.	Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.	12	6	3	–	3	–	6
4.	Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	12	6	3	–	3	–	6

5.	Тема 5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	12	6	3	–	3	–	6
6.	Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров.	12	6	3	–	3	–	6
<b>Итого за семестр:</b>		<b>72</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>–</b>	<b>18</b>	<b>–</b>	<b>36</b>
<b>Форма контроля:</b>		<b>Зачет</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	<b>–</b>

### 5. Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестации

<b>Код контролируемого индикатора освоения компетенции</b>	<b>Наименование оценочного средства для проведения текущей аттестации</b>	<b>Наименование оценочного средства для проведения промежуточной аттестации</b>
УК-7.1; УК-7.2.	Тестовые задания, контрольные задания, вопросы для контроля знаний, дискуссии.	Зачет

### Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания

<b>Код контролируемой компетенции</b>	<b>Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания</b>			
	<b>неудовлетворительно</b>	<b>удовлетворительно</b>	<b>хорошо</b>	<b>отлично</b>
	<b>не зачтено</b>	<b>зачтено</b>		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Отсутствие или фрагментарная способность поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Неполная способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Сформированная, но содержащая отдельные пробелы способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	Сформированная систематическая способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной

			профессиональ ной деятельности.	ьной деятельности.
--	--	--	---------------------------------------	-----------------------