

## Аннотация дисциплины

| Наименование дисциплины                 | <b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ</b>  |
|---|---|
| Содержание                              | <p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура и ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Методы и средства физической культуры для возможности управлять своим временем Основы методики самостоятельных занятий для рационального использования своего времени. Методы оценки уровня физической подготовленности. Понятие «Здоровье», его содержание и критерии. Самоконтроль за состоянием своего организма, моделирование траектории саморазвития.</p> |
| Реализуемые компетенции                 | <p>УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни<br/>                     УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>  |
| Результаты освоения дисциплины (модуля) | <p>УК-6<br/> <b>Знать:</b><br/>                     - основные закономерности возрастного развития;<br/>                     - основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни;<br/>                     - современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта;<br/>                     - принципы образования в течение всей жизни<br/> <b>Уметь:</b><br/>                     - определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы;<br/>                     - осваивать и применять психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде.</p>  |

**Владеть:**

- способностью использовать методы и средства физической культуры для возможности управлять своим временем;
- выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- способами самоопределения в физической культуре.

**УК-7****Знать:**

- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;
- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;
- основы организации здорового образа жизни;
- требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;
- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- основы планирования и проведения занятий по физической культуре;
- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.
- правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря

**Уметь:**

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием.

**Владеть:**

- методикой общей и профессионально-прикладной

|   |  |
|---|--|
|   | <p>физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>- методами использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>  |
| Трудоемкость, з.е.  | 2  |
| Форма отчетности  | Зачет (1-2 семестр)  |
| <b>Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины</b> |  |
| Основная литература   | <p>-Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/49867.html">http://www.iprbookshop.ru/49867.html</a></p> <p>-Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2018. — 98 с. — 978-5-6040844-8-9. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/80802.html">http://www.iprbookshop.ru/80802.html</a></p> <p>-Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : Учеб. пособие. — М. : Академия, 2014.</p> |
| Дополнительная литература   | <p>-Передельский, А. А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта [Электронный ресурс] : учебник / А. А. Передельский. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 416 с. — 978-5-906839-04-6. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/55570.html">http://www.iprbookshop.ru/55570.html</a></p> <p>-Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : учебное пособие / сост. И. Н. Калинина, С. Ю. Калинин. — Электрон. текстовые данные. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 110 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/64984.html">http://www.iprbookshop.ru/64984.html</a></p>           |