

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ,

### ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Направление подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность»

Профиль/программа подготовки «Безопасность жизнедеятельности в техносфере»

*с 1 по 6 семестр*

#### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ 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.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и 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 практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

#### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» в объеме 72 академических часа (2 зачетные единицы), «Элективные курсы по физической культуре» - вариативная часть, дисциплина по выбору в объеме 328 академических часа.

Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе. Физическая культура в Российской Федерации представлена в высших учебных заведениях, как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, значимость которого проявляется в гармонизации духовных и физических сил, в формировании таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

#### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей общекультурной компетенции (ОК): владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры) (ОК-1).

В соответствии с требованиями образовательного стандарта к компетенциям по дисциплине выпускник должен:

1. Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
2. Уметь: использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
3. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

#### **4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### *Основные темы:*

##### 1 семестр

Тема 1. Легкая атлетика. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции.

Тема 2. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.

Тема 3. Легкая атлетика. Обучение технике прыжку в длину с места.

Тема 4. Техника игры в баскетбол.

Тема 5. Плавание. Меры безопасности на воде. Упражнения по освоению с водой.

##### 2 семестр

Тема 1. Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Обучение технике передвижения на лыжах.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Тема 3. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.

Тема 4. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.

Тема 5. Легкая атлетика. Развитие скоростной выносливости.

##### 3 семестр

Тема 1. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.

Тема 2. Легкая атлетика. Развитие скоростной выносливости.

Тема 3. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовой выносливости.

Тема 4. Технические приемы баскетбола.

##### 4 семестр

Тема 1. Технические приемы футбола.

Тема 2. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.

Тема 3. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.

##### 5 семестр

Тема 1. Совершенствование техники бега по прямой дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с места.

Тема 2. Технические приемы волейбола.

##### 6 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка.

**5. ВИД АТТЕСТАЦИИ** – зачет с 1 по 6 семестр.

**6. КОЛИЧЕСТВО ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ** - 2 ЗЕТ.

