

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ, ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Направление подготовки 39.03.02 «Социальная работа»

Профиль подготовки «Социальная работа»

Форма обучения заочная

1 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:
- 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) – 4 часа практические занятия, 68 часов самостоятельная работа студента, и «Элективные курсы по физической культуре» - вариативная часть, дисциплина по выбору в объеме 328 академических часа – самостоятельная работа студента.

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 следующих общекультурных компетенции (ОК):

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

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:

Тема 1. Легкая атлетика. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции.

Тема 2. Лыжная подготовка. Совершенствование техники передвижения на лыжах (техника лыжных ходов, подъемов, спусков и торможений).

Тема 3. Пулевая стрельба. Совершенствование техники и тактики стрельбы из различных изготовок и разных видов оружия.

Тема 4. Плавание. Совершенствование способов плавания.

Тема 5. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.

Тема 6. Адаптивная физическая культура. Комплексы физических упражнений, оздоровительная ходьба и бег, оздоровительное плавание и оздоровительная аэробика (для студентов специальной медицинской группы).

Тема 7. Атлетическая гимнастика. Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.


Тема 8. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе.

Тема 9. Общая физическая подготовка. Совершенствование развития физических качеств.

Тема 10. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.

5. ВИД АТТЕСТАЦИИ – зачет.

6. КОЛИЧЕСТВО ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ - 2 ЗЕТ.

Составители: доцент Миронова Ю.А. 

доцент Сулова В.А. 

Заведующий кафедрой ФВС Иванов С.В. 

Председатель

учебно-методической комиссии направления 

подпись

ФИО 

Директор ИФКС Тадалов А.В. 

Дата: \_\_\_\_\_

Печать института

