

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Код направления подготовки – 49.03.01

1 семестр

### 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины – содействие формированию физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи: понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, самоопределение в физической культуре.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина Физическая культура и спорт относится к базовой части.

Пререквизиты дисциплины: дисциплина опирается на знания предметов основной образовательной программы среднего (полного) общего образования: физическая культура, биология.

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

**УК-7** - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (частичное освоение).

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 1. Здоровьесберегающие основы физической культуры.

Тема 1. Здоровьесберегающие основы занятий физической культурой.

Тема 2. Особенности развития и совершенствования основных двигательных качеств.

Тема 3. Правила безопасности на занятиях физической культурой.

**II. Совершенствование основных физических качеств средствами общей физической подготовки.**

Тема 4. Разработка комплексов утренней гигиенической гимнастики и игровых комплексов для занятий физической культурой.

Тема 5. Выполнение упражнений, способствующих развитию основных физических качеств.

Тема 6. Реализация на практике самостоятельных занятий физической культурой для поддержания нормального физического состояния.

**III. Самоконтроль физической подготовленности.**

Тема 7. Овладение средствами и методами самоконтроля физической подготовленности.

Тема 8. Проведение самоконтроля уровня физической подготовленности.

**IV. Тестирование уровня физической подготовленности**

**5. ВИД АТТЕСТАЦИИ – зачет**

**6. КОЛИЧЕСТВО ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ - 2**

Составители: доцент Гадалов А.В. 

Ст. преподаватель Блохин М.М. 

Заведующий кафедрой ТМБОФК Батоцыренова Т.Е. 

Председатель учебно-методической

комиссии направления 49.03.01 Батоцыренова Т.Е. 

Директор института  А.В. Гадалов

Дата: 26.08.2019

Печать института 