

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура и спорт» и
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»
(ОЗО)**

составлена в соответствии с учебными планами подготовки бакалавров по направлению 54.03.01 «Дизайн» в соответствии с утвержденным федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и положениями Университета.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью изучения дисциплины 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 профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Для студентов очно-заочного обучения особенности реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» заключаются в интенсивной самостоятельной подготовке в межсессионный период и контролем результатов подготовки во время проведения сессии.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в базовой части, и дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» реализуется в вариативной части учебного плана.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины (модулей) по физической культуре с учетом состояния их здоровья.

Дисциплина дает возможность расширения и углубления знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых содержанием базовых (обязательных) дисциплин (модулей), позволяет обучающимся получить углубленные знания и навыки для успешной профессиональной деятельности и (или) продолжения профессионального образования.

Настоящая программа по учебной дисциплине (модулю) составлена с учетом основополагающих, законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по данной дисциплине в высшей школе.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных компетенций (ОК):

Коды компет енций	Компетенции	Результат освоения
Общекультурные компетенции		
ОК-8	Готовность укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности	<u>Знать</u> классификацию, назначение использования методов физического воспитания.

	для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><u>Уметь</u> применять методы физического воспитания с различным контингентом занимающихся с учетом их возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровнем физической подготовленности.</p> <p><u>Владеть</u> средствами и методами формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.</p>
--	--	--

В результате изучения дисциплины студент должен понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

знать основы физической культуры и здорового образа жизни;

владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

1. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура» и ее организация в высшем учебном заведении. Техника безопасности во время занятий по физической культуре. Общая физическая подготовка, спортивные и подвижные игры.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
3. Социально-биологические основы физической культуры
4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья
5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания
7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений
9. Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом
10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов
11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста (тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников каждого факультета ВлГУ)

5. ВИД АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация успеваемости обучающихся в ВлГУ, в рамках изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по ФК» проводится в форме зачета, для оценивания результатов обучения: знаний, умений, владений и уровня приобретенных компетенций.

6. КОЛИЧЕСТВО ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в базовой части учебного плана в объеме 8 часа практических и 64 самостоятельных занятий (2 зачетные единицы) в очно-заочной форме обучения (1 семестр); и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в объеме не менее 328 академических часов самостоятельной работы.

Составитель:
К.п.н., доцент

И.Г. Калинцева

Зав. кафедрой
физического воспитания

И.Г. Калинцева

Председатель
учебно-методической комиссии направления

Е.П. Михеева

Директор ИФКС



А.В. Гадалов