

Аннотация дисциплины Б.1.В.15. Физическая культура и спорт

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 0 ЗЕТ (328 час.)

2. **Цели и задачи дисциплины:** целью физического воспитания студентов вуза 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

- 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;

- физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

3. **Место дисциплины в структуре ООП:** включена в дисциплины вариативной части блока 1 «Дисциплины (модули)», Б.1.В.15. Прикладная физическая культура является элективной, обязательной для освоения дисциплиной, осваивается на 2, 3 курсах.

4. **Требования к результатам освоения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- способности к самоорганизации и саморазвитию (ОК-7)

- способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8),

- способности использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

- значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

уметь:

- разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического развития и телосложения;

- организовывать и проводить рекреационные и спортивно-оздоровительные мероприятия с определенной категорией населения;

владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовке);

- опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

5. **Содержание дисциплины. Основные разделы:**

Модуль 1. Методико-практический раздел.

1. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

3. Методика составления индивидуальных программ физического воспитания с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (бег, плавание, лыжная подготовка и т.д.).

4. Методика корригирующей гимнастики для глаз

5. Методы оценки и коррекции осанки, телосложения.

6. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

7. Методика развития отдельных физических качеств.

8. Основы судейства избранного вида спорта.

9. Средства и методы восстановления организма при занятиях физической культурой и спортом (гидропроцедуры, аутотренинг и т. д.).

Модуль 2. Учебно-тренировочный раздел.

1. Легкая атлетика

2. Баскетбол

3. Волейбол

4. Футбол

5. Лыжная подготовка

6. Дополнительные виды спорта (ритмическая или атлетическая гимнастика).

6. Виды учебной работы: самостоятельная работа.