

Аннотация рабочей программы дисциплины Б1.Б.06 Физическая культура и спорт

Название кафедры: Кафедра физической культуры

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки к будущей 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, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение личного опыта повышение 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 для формирования общекультурной компетенции.

2. Место дисциплины в структуре учебного плана

Дисциплина физическая культура и спорт реализуется в рамках базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы 05.03.02 География профиль "Экономическая и социальная география".

Данная дисциплина логически и содержательно-методически связана с дисциплиной «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

3. Требования к результатам освоения дисциплины.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

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

Знать:

- методические основы физического воспитания;
- основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности;
- основные требования к уровню психофизической подготовки в конкретной профессиональной деятельности;
- влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

Уметь:

- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;
- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям

внешней среды;

- реализовать установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- навыками общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

4. Общий объём дисциплины: 2 з.е. (72 часа)

5. Дополнительная информация: предусмотрено выполнение реферативной письменной работы, письменной проверочной работы, эссе.

Формы текущей аттестации:

- реферат; опрос о средствах и методах физического воспитания; тестирование;
- динамика тестовых результатов по общефизической подготовке на занятиях по физическому воспитанию;
- контрольные требования по практическому разделу дисциплины; данные о снижении пропусков занятий по болезни;
- проведение самостоятельных занятий по оздоровительной и лечебной физической культуре

6. Виды и формы промежуточной аттестации: зачет в 1 и 3 семестрах.