

**Аннотация к рабочей программе по дисциплине
Б1.Б.21 Физическая культура**

Направление подготовки	39.03.01 Социология
Профиль подготовки	профиль Социология культуры
Степень выпускника	бакалавр
Форма обучения	очная
Курс	2,3
Семестр (ы)	4,5
Количество зачетных единиц	2
Форма промежуточной аттестации	зачет
Количество часов всего, из них:	72
лекционные	12
практические	56
СРС	-

1. Цель освоения дисциплины:

Целью дисциплины «Физическая культура» 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 предусматриваются решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её 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, 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;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

– способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать:

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

– научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Уметь:

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

– использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

– повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

Владеть:

– средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

3. Краткое содержание дисциплины:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Основы здорового образа жизни студента.
3. Средства и методы физической культуры.
4. Общая физическая и специальная подготовка и системе физического воспитания.

5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
6. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.
7. Организация и методика проведения спортивных игр.
8. Техника выполнения различных способов передвижения на лыжах.
9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
11. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
12. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.
13. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
14. Техника выполнения упражнения атлетической гимнастики.
15. Техника выполнения различных элементов спортивной игры «Баскетбол».
16. Техника выполнения различных элементов спортивной игры «Волейбол».

4. Аннотация разработана на основании:

1. ФГОС ВО по направлению 39.03.01 Социология.
2. ОП ВО по направлению 39.03.01 Социология.