

Аннотация к рабочей программе дисциплины

Б1.Б.20 Физическая культура и спорт

Направление подготовки	05.03.01 Геология
Профиль подготовки	Геофизика
Квалификация (степень) выпускника	Бакалавр
Форма обучения	очная
Курс	1,2
Семестр(ы) изучения	2,4
Количество зачетных единиц (кредитов)	2
Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	зачет
Количество часов всего, из них:	72
лекционные	
практические	72
СРС	

1. Цели освоения дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» ориентирована на 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. Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» представлена, как важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в число обязательных дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины».

Свои образовательные и развивающие функции учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- медико-биологические и психологические основы физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- нормы здорового образа жизни;
- ценности физической культуры;
- способы физического совершенствования организма;

- основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- содержание, формы и методы организации учебно-тренировочной и соревновательной работы;
- систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;
- правила личной гигиены;
- технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.

Уметь:

- приобретать личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;
- использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности для воспитания патриотизма, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях;
- определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека;
- правильно оценивать свое физическое состояние;
- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;
- регулировать физическую нагрузку.

Владеть:

- средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную деятельность;
- 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);
- средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

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

3. Краткое содержание дисциплины.

Тема 1. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике - бег 100 м, (сек); бег 1000 м, (сек); прыжок в длину с места, (см).

Тема 2. Техника выполнения основных элементов игры «Баскетбол».

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Сдача контрольных нормативов по баскетболу – передача мяча в стену, челночный бег с ведением мяча.

Тема 3. Техника выполнения основных элементов игры «Волейбол».

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

Сдача контрольных нормативов по волейболу - передача сверху двумя руками над собой (кол-во раз, оценивается техника); передача снизу двумя руками над собой (кол-во раз, оценивается техника); нижняя прямая подача, через волейбольную сетку (из 5 подач, в пределы противоположной площадки).

Тема 4. Техника выполнения различных упражнений атлетической гимнастики.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по атлетической гимнастике.

Сдача контрольных нормативов - сгибание и разгибание рук в упоре на коленях (кол-во раз, 30 секунд, девушки); подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 секунд); подъем ног из положения лежа на спине до угла 90 (кол-во раз за 30 секунд); подъем на перекладине (кол-во раз, юноши).

Тема 5. Техника передвижений на лыжах.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжному спорту.

Сдача контрольных нормативов - прохождение дистанции.

Тема 6. Техники выполнения упражнений ОФП.

Сдача контрольных нормативов - приседание (кол-во раз, 30 секунд); «Челночный бег» 3 x 10 м. (с учетом времени); прыжки на скакалке (кол-во раз, 60 секунд).

Тема 7. Техника выполнения гимнастических упражнений.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике.

Сдача контрольных нормативов по гимнастике – проведение подготовительной части занятия, проведение комплекса ОРУ, (соблюдение последовательности упражнений при составлении и проведении комплексов ОРУ).

4. Аннотация разработана на основании:

1. ФГОС ВО по направлению подготовки **05.03.01 Геология**;
2. ОП ВО по направлению подготовки **05.03.01 Геология**.