

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Полябин Сергей Владимирович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 11.12.2022 20:58:34  
Уникальный программный ключ:  
7e7751705ad67ae2d6295983e6e9170fe0adu024c

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

по направлению подготовки 06.03.01 Биология (уровень бакалавра)

### 1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины (модуля):

- формирование у обучающихся базовых знаний, практических умений и навыков по использованию разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма, и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины (модуля):

- изучение научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- сформировать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и самосовершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- научить обучающихся приобретать опыты творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части цикла дисциплин учебного плана ОПОП по направлению подготовки 06.03.01 Биология (уровень бакалавра) и является обязательной для освоения:

- по очной форме обучения на 1 курсе в 1 семестре.

### 3. Планируемые результаты освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование и развитие следующих компетенций, согласно ФГОС ВО по направлению подготовки 06.03.01 Биология:

УК-7-Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной

ИД-1<sub>УК-7</sub> Знать основные комплексы физических упражнений; методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ИД-2<sub>УК-7</sub> Уметь: выполнять физические упражнения; использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ИД-3<sub>УК-7</sub> Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **4. Содержание (основные разделы / темы) дисциплины**

##### **РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ**

###### **1. Введение в предмет**

Водная лекция. Физическое воспитание в вузе. Основные понятия дисциплины. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Врачебный контроль. Ознакомление со спортивной базой академии. Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на занятиях в игровом, тренажерном и борцовском залах, на открытых спортивных сооружениях. Ознакомление с бально-рейтинговой системой.

###### **2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

Физическая культура – составная часть общечеловеческой культуры. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Средства и формы физической культуры. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.

###### **3. Образ жизни студенты и его отражение в профессиональной деятельности.**

Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни

##### **РАЗДЕЛ 2. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

## **1. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Дыхательная, оздоровительная и атлетическая гимнастика. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Утренняя гигиеническая гимнастика.

## **2. Самоконтроль в процессе занятий.**

Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовки. Наружный осмотр и антропометрия. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Функциональная проба.

## **3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).**

Понятие, значение и структура ППФП. Факторы, определяющие содержание ППФП. Направленность ППФП (общие и специальные требования). Производственная и прикладная гимнастика. Оказание первой помощи при: обмороке, тепловом ударе, шоке, переломах, вывихах.

# **РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В ВУЗЕ**

## **1. Спортивная подготовка в образовательном процессе.**

Массовый спорт и спорт высших достижений. Спортивная классификация. Олимпийские игры, универсиады. Краткая историческая справка. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Студенческие спортивные организации. Современные популярные системы физических упражнений. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки или занятий системой физических упражнений в условиях вуза. Перспективное, многолетнее планирование подготовки.

## **2. Индивидуальный выбор видов спорта.**

Краткая характеристика некоторых видов спорта в университете. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических

упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Контроль над эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Календарь внутренних и внешних студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

### **3. Спортивные игры.**

Футбол. Баскетбол. Волейбол. Настольный теннис. Бадминтон. Краткая историческая справка. Основные правила и понятия. Ознакомление с техникой и тактикой игры.