

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины Б1.Б.18 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

по направлению подготовки бакалавриата
05.03.06 «Экология и природопользование»

Направленность подготовки
«Рекреационное природопользования»

1. Основные разделы (дидактические единицы) дисциплины

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
Социальные и биологические основы физической культуры.
Здоровый образ и стиль жизни студента.
Общая физическая и спортивная подготовка студентов.
Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.
Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В соответствии с ОПОП ВО по данным направлениям подготовки процесс обучения по данной дисциплине направлен на формирование следующих планируемых результатов освоения образовательной программы (компетенций обучающихся, установленных ФГОС ВО или их элементов):

Общекультурные компетенции:

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

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (ЗУНов), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями):

По компетенциям **ОК-8** обучающийся должен:

ЗНАТЬ:

- теоретические, методологические и практические основы физической культуры и спорта, ее значение и место в укреплении здоровья, выборе здорового образа жизни, профилактике заболеваний и вредных привычек;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий по физической культуре и спорту различной целевой направленности;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

УМЕТЬ:

- использовать методы и средства физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры;
- контролировать и оценивать влияние на свое состояние, самочувствие и физическое развитие занятий физической культурой и спортом.
- выполнять контрольные упражнения по сдаче нормативов, установленных для определения оценки физического развития и физической подготовленности;

ВЛАДЕТЬ:

- средствами самостоятельного и правильного использования методов физического воспитания для укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни и достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социально-культурной и профессиональной деятельности;
- методами и средствами контроля за своим состоянием, самочувствием, уровнем физической подготовленности до, во время и после занятий физической культурой и спортом.

3. Объем курса, виды учебной работы и формы промежуточной аттестации:Очная форма обучения:

Трудоёмкость дисциплины:	– <u>2</u> зачётные единиц
Всего часов	– <u>72</u> час.
Из них:	
Аудиторная работа	– <u>36</u> час.
Из них:	
методико-практических занятий	– <u>36</u> час.
Самостоятельная работа	– <u>36</u> час.
Формы промежуточной аттестации:	
зачёт	– 1 семестр