

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.01.10 Физическая культура и спорт

Специальность/направление подготовки: **05.03.06 Экология и природопользование**

Специализация/направленность(профиль): **Экологическое проектирование**

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1. Цели:

Формирование личной физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей

1.2. Задачи:

- содействие разностороннему развитию, физическому совершенствованию личности;
- включение в реальную физкультурно- оздоровительную и спортивную практику;
- содействие обеспечению успешной подготовки к будущей профессиональной деятельности через формирование профессионально важных физических и психофизиологических качеств личности;
- формирование потребности студентов в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании;
- содействие сохранению и укреплению здоровья через использование доступных средств физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

2. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

УК-7.1 : Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни

УК-7.2 : Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

УК-7.3 : Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

3. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Темы, планируемые результаты их освоения	Семестр	Часов	Прак. подг.
1.1	<p>Тема 1. Основные понятия физической культуры и её основные компоненты. Содержание: 1. Физическая культура, как часть культуры человека. 2. Физическое воспитание. 3. Спорт в жизни человека. Знать: Основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты. /Лек/</p>	1	2	0
1.2	<p>Тема 1: Основные понятия физической культуры и её основные компоненты. Содержание: Физическая культура, как часть культуры. Физическое воспитание. Спорт. Физическая подготовленность. Знать: основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты. Уметь: использовать понятия физической культуры и ее структурные компоненты. Владеть: материалом основных понятий физической культуры и ее структурными компонентами /СР/</p>	1	8	0
1.1	<p>Тема 2. Физиологические основы физической культуры. Содержание: Физиология движения. Двигательные действия. Знать: физиологические основы физической культуры /Лек/</p>	1	2	0
1.2	<p>Тема 2. Физиологические основы физической культуры. Содержание: Физиология движения. Двигательные действия. Формирование двигательного навыка. Знать: физиологические основы физической культуры, принципы формирования двигательного навыка. Уметь: формировать двигательный навык; применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья. Владеть: материалом физиологических основ и двигательных навыков физической культуры. /СР/</p>	1	12	0
1.1	<p>Тема 3.1 Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений.</p>	1	6	0

	<p>Содержание: Основные функциональные системы организма. Функции опорно-двигательного аппарата. Основные группы мышц человека.</p> <p>Знать: основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений, группы мышц человека.</p> <p>Уметь: применять на практике знания об изменениях в работе функциональных систем организма под влиянием физических упражнений на различные функциональные системы организма.</p> <p>Владеть: материалом основных функциональных систем и их изменениями под влиянием физических упражнений. /СР/</p>			
1.2	<p>Тема 3.2 Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений.</p> <p>Содержание: Функции мышечной системы и ее изменения под влиянием физических нагрузок.</p> <p>Знать: основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений, группы мышц человека.</p> <p>Уметь: применять на практике знания об изменениях в работе функциональных систем организма под влиянием физических упражнений на различные функциональные системы организма.</p> <p>Владеть: материалом основных функциональных систем и их изменениями под влиянием физических упражнений. /СР/</p>	1	8	0
1.1	<p>Тема 4.1 Функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и их изменения под влиянием физических нагрузок.</p> <p>Содержание: Сердечно-сосудистая система. Основные функции крови.</p> <p>Изменение в работе сердечно-сосудистой системы под воздействием физических нагрузок.</p> <p>Знать: функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, их изменение под влиянием физических нагрузок.</p> <p>Уметь: применять на практике знания об изменениях в работе функциональных систем организма -сердечно-сосудистой и дыхательной систем под влиянием физических упражнений.</p> <p>Владеть: материалом функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, их изменений под влиянием физических нагрузок. /СР/</p>	1	8	0
1.2	<p>Тема 4.2 Функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и их изменения под влиянием физических нагрузок. Содержание: Функции дыхательной системы и ее изменение под влиянием физических нагрузок.</p> <p>Знать: функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, их изменение под влиянием физических нагрузок.</p> <p>Уметь: применять на практике знания об изменениях в работе функциональных систем организма -сердечно-сосудистой и дыхательной систем под влиянием физических упражнений.</p> <p>Владеть: материалом функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, их изменений под влиянием физических нагрузок. /СР/</p>	1	8	0
1.1	<p>Тема 5.1 Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Содержание: Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Знать: основы общей и специальной физической подготовки.</p> <p>Уметь: подбирать упражнения из арсенала общей и специальной физической подготовки.</p> <p>Владеть: средствами и методами для организаций общей и специальной физической подготовки. /СР/</p>	1	6	0
1.2	<p>Тема 5.2 Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Содержание: Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Физические качества. Развитие физических качеств.</p> <p>Знать: основы общей и специальной физической подготовки.</p> <p>Уметь: подбирать упражнения из арсенала общей и специальной физической подготовки.</p> <p>Владеть: средствами и методами для организаций общей и специальной физической подготовки. /СР/</p>	1	12	0
1.1	<p>Контроль.</p> <p>Знать: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. /За/</p>	1	0	0

За: 1 семестр

Разработчик программы Кризская Л.В. _____

И.о. зав. кафедрой Братишко Н.П. _____