

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.05.2024 04:15:37  
Уникальный программный ключ:  
f7c6227919e4cdbfb4d7b682991f8553b37cafbfd

## АННОТАЦИЯ

**рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт»**

06.03.01 Биология

Профиль Биоэкология

**форма обучения: очная, заочная**

### **Цель освоения дисциплины:**

**Целью** физического воспитания студентов вузов 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 профессиональной деятельности.

### **Основные задачи освоения дисциплины:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее 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, 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, овладение способностью приобретать новые знания, используя современные образовательные и информационные технологии;
- 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;
- совершенствование спортивного мастерства студентов.

### **Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» находится в обязательной части Блока 1 учебного плана. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 часа). Дисциплина изучается на очной форме обучения на - 1 курсе в 1 семестре и заочной форме обучения – на 1 курсе

Форма итогового контроля зачет.

### **Требования к результатам освоения дисциплины:**

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующей компетенции: УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной специальной и профессиональной деятельности.

### **Содержание дисциплины:**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни.
4. Психофизиологические основы учебного труда.
5. Организационно-методическое занятие.
6. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (бег, ходьба).

7. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции.

8. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.

9. Легкая атлетика.

10. Общефизическая подготовка.

11. Спортивные игры.

Составитель:

Старший преподаватель кафедры ФК и С

Панина Л.А.