

**Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.Б.26 Физическая культура и спорт**

Цель изучения дисциплины	формирование у студентов физической культуры личности, основанной на знании социально-биологических и психофизических основ интеллектуальной деятельности человека
Место дисциплины в учебном плане	Б1.Б.26
Формируемые компетенции	ОК-7, ОПК-3, ПК-24
Знания, умения, навыки, получаемые в результате освоения дисциплины	<p>знать:</p> <p>1) влияние оздоровительной системы физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>2) способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>3) правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</p> <p>уметь:</p> <p>4) выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>5) выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>6) преодолевать искусственные и естественные препятствия, с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>7) выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>8) осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятиях физической культурой;</p> <p>9) использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни, для:</p> <p>10) повышения работоспособности, сохранение и укрепления здоровья;</p> <p>11) организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха при участие в массово- спортивных соревнованиях;</p> <p>12) в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.</p> <p>владеть:</p> <p>▲ техникой безопасности при занятиях рекреативно-оздоровительной, реабилитационной и туристско-краеведческой направленности.</p> <p>▲ методикой определения эффективности средств и методов рекреации и туризма людей разного возраста и пола;</p> <p>▲ умениями изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся рекреативными формам физическими упражнениями и туризмом, использовать полученные информацию при построении и планировании занятий;</p> <p>▲ необходимым уровнем физической и технико-тактической</p>

	<p>подготовленности; техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов</p>
Содержание дисциплины	<p>Раздел 1 Аэробика Раздел 2 Плавание Раздел 3 Спортивная гимнастика Раздел 4 Лыжный спорт Раздел 5 Спортивные игры Раздел 6 Легкая атлетика</p>
Формы промежуточной аттестации	<p>Зачет</p>