

## АННОТАЦИЯ

### учебной дисциплины

Физическая культура и спорт: элективные дисциплины, 1из13: лёгкая атлетика, общая физическая подготовка, лыжная подготовка, коньки, футбол, волейбол, баскетбол, пауэрлифтинг (атлетическая гимнастика), самбо, дартс, скандинавская ходьба, оздоровительная гимнастика, настольный теннис,

### 06.03.01 Биология

Общая трудоемкость дисциплины без зачетных единиц (328 часов).

Это элективная дисциплина.

Дисциплина «Физическая культура и спорт: элективные дисциплины, 1из13: лёгкая атлетика, общая физическая подготовка, лыжная подготовка, коньки, футбол, волейбол, баскетбол, пауэрлифтинг (атлетическая гимнастика), самбо, дартс, скандинавская ходьба, оздоровительная гимнастика, настольный теннис» в соответствии с требованиями ФГОС ВО направлена на формирование следующих общекультурных компетенций:

1. *Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).*
2. *Готовностью применять на производстве базовые общепрофессиональные знания теории и методов современной биологии (ПК-3)*

В результате изучения дисциплины (модуля) студент должен:

#### знать:

- значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни; укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;
- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность;
- гигиенические правила и структуру самостоятельных занятий, примерные ежедневные и недельные объёмы физических нагрузок и времени пребывания на открытом воздухе;
- методические принципы спортивной тренировки, биологические, психолого-педагогические и практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

#### уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств,
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.

**владеть:**

- знаниями по основам теории и методики физического воспитания, используя специальную литературу;
- навыками повышения физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства;
- 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 и спорте;
- готовностью применять на производстве базовые общепрофессиональные знания теории и методов современной биологии

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии, способы и методы формирования компетенций: творческие задания (в ходе проведения разминки), метод целостного обучения, круговой тренировки, интервальной тренировки; комбинированный (повторно-переменный); игровой, соревновательный; работа в малых группах.

Контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в следующих формах: по практическому разделу – выполнение нормативов общей физической и спортивно-технической подготовленности; по теоретическому разделу – опрос, выполнение реферативной работы.

Промежуточная форма контроля зачет.

**АННОТАЦИЯ**  
**учебной дисциплины**      **Б1.Б.35 Физическая культура**  
**06.03.01 Биология**  
Код и наименование направления подготовки

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа). Это базовая дисциплина.

Дисциплина «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС ВО направлена на формирование следующих общекультурных компетенций:

1. Способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК- 7);
2. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК -8).

В результате изучения дисциплины (модуля) студент должен:

**знать:** биологические, психолого-педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

- простейшие способы контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности;

**уметь:** выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, утренней гигиенической гимнастики, профессионально-прикладной физической подготовки;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- использовать средства физической культуры для повышения работоспособности в учебной и трудовой деятельности, подготовки к службе в Вооруженных Силах РФ;

**владеть:** системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;

- навыком преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии, способы и методы формирования компетенций: творческие задания (в ходе проведения разминки), метод целостного обучения, круговой тренировки, интервальной тренировки; комбинированный (повторно-переменный); игровой, соревновательный; работа в малых группах.

Контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в следующих формах: по практическому разделу – выполнение нормативов общей физической и спортивно-технической подготовленности; по теоретическому разделу – выполнение реферативной работы .

Промежуточная форма контроля зачет.