ФГБОУ ВО Новосибирский ГАУ

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:

Рег. № БЭБ.03-05

Декан биолого - технологического факультета

«23» 06 2021г.

Жучаев К.В.
(ФИО)

(подпись)

ФГОС 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.0.05 Физическая культура и спорт
Шифр и наименование дисциплины

06.03.01 Биология
Код и наименование направления подготовки

Экологические биотехнологии
Направленность (профиль)

Курс: 1 Семестр: 1

Факультет: БТФ

Очная
очная, заочная, очно-заочная

Объем дисциплины (модуля)

Вид занятий	Объем занятий [зачетных ед./часов]			Семестр
	очная	заочная	очно-заочная	
Общая трудоемкость по учебному плану	**2/72**			1
В том числе,				
Контактная работа	**28**			1
Занятия лекционного типа	**8**			1
Занятия семинарского типа	**20**			1
Самостоятельная работа, всего	**44**			1
В том числе:				
Курсовой проект / курсовая работа	-			-
Контрольная работа / реферат / РГР	**-**			**-**
Форма контроля экзамен / зачет / зачет с оценкой	**3**			1

Новосибирск 2021

7414

Рабочая программа составлена на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриат* по направлению подготовки 06.03.01 Биология, утвержденного приказом Минобрнауки России № 920 от 07.08.2020

Программу разработал(и):

Старший преподаватель		Подковырова Т.А.
(должность)	подпись	ФИО
Старший преподаватель		Шмакова Т.П.
(должность)	подпись	ФИО

1 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с результатами освоения образовательной программы

Дисциплина Б1.0.05 Физическая культура и спорт в соответствии с требованиями ФГОС ВО и с учетом ПООП (при наличии) направлена на формирование следующих компетенций (УК):

Таблица 1. Связь результатов обучения с приобретаемыми компетенциями

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения
УК-7. Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.1.** Знает о влиянии на здоровье компонентов образа жизни, объема и качества двигательной активности.	**Знать:** -биологические, психолого-педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; **Уметь:** -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, утренней гигиенической гимнастики, профессионально-прикладной физической подготовки; **Владеть:** -системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.
	ИУК-7.2. Применяет средства и использует методики физической культуры для собственного физического развития и коррекции здоровья.	**Знать:** -принципы влияния занятий физическими упражнениями на организм человека; **Уметь:** -подбирать и составлять комплексы оздоровительной физической культуры, утренней гигиенической гимнастики; **Владеть:** -навыками и практическими умениями, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья.
	ИУК-7.3. Рационально применяет методики профессионально-прикладной физической культуры	**Знать:** -методики организации занятий профессионально-прикладной физической культурой. **Уметь:** -составлять и выполнять комплексы профессионально-прикладной физической подготовки; **Владеть:** -знаниями по теории и методике

		физического воспитания.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.0.05 Физическая культура и спорт относится к обязательной части. Данная дисциплина является основой для изучения дисциплин: безопасность жизнедеятельности. Данная дисциплина опирается на курсы дисциплин: Безопасность жизнедеятельности.

3. Содержание дисциплины (модуля)

Распределение часов по темам и видам занятий представляется в таблице 2

Таблица 2.1 Очная форма

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов				Формируем. компет
		Лекции,	Практические занятия,	Самостоятельная работа	Всего по теме	
1	2	3	4	5	6	7
	Семестр № 1					
1.	**Теоретический раздел**					
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2			2	УК -7
1.2	Социально-биологические основы физической культуры	2			2	
1.3	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	2			2	
1.4	Производственная физическая культура	2			2	
2.	**Практический раздел**					
2.1	Лёгкая атлетика		6	8	14	УК -7
2.2	ОФП (общая физическая подготовка		4	9	13	
2.3	Лыжная подготовка		6	10	16	
2.4	Спортивные игры		4	8	12	

2.5	Зачет			9	9	
	Итого	8	20	44	72	

Учебная деятельность состоит из *лекций, практических, самостоятельной работы.*

Учебная деятельность состоит из *лекций, практических, самостоятельной работы.*

Раздел 1. Теоретический

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личности и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Содержание обязательных лекций в обобщенном виде включает в себя:

- основные понятия и термины, ведущие научные идеи и основные закономерности теории;
- принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними;
- тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения, рекомендации по использованию полученных знаний и приобретению опыта в занятиях избранным видом спорта или системой физических упражнений.

№	Тема лекции	Кратко затрагиваемые вопросы
1.1	*Тема 1.* Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
		ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности.
		Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры.
		Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
		Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
		Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
1.2	*Тема 2.* Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
		Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
		Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
		Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма

		под воздействием направленной физической тренировки.
		Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
1.3	*Тема 3.* Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	Требования к организации самостоятельных занятий.
		Принципы и методы обучения и воспитания.
		Последовательность обучения физическим упражнениям.
		Требования к организации самостоятельных занятий.
		Планирование самостоятельных занятий.
		Самоконтроль и эффективность самостоятельных занятий.
1.4	*Тема 4.* Производственная физическая культура	Производственная гимнастика.
		Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
		Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности

Раздел 2. Практический раздел

2.1. Лёгкая атлетика

Ознакомление с программными требованиями по легкой атлетике.

Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

Контроль – экспресс-тесты:

- бег 30 м с высокого старта;
- прыжки в длину с места;
- кросс 3000 м (юноши), 2000 м (девушки)

Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра (2-3 р. х 30м), бег захлестывание голени назад (2-3 р. х 30м), семенящий бег (2-3 р. х 30м), подскоки с ноги на ногу (2-3 р. х 30м), бег на прямых ногах (2-3 р. х 30м), беговые ускорения (3-4 р х 40-50 м)

Бег на короткие дистанции (обучение бегу на 100 м)

Техника бега: начало бега – низкий старт, высокий старт, полунизкий старт с опорой на одну руку; стартовое ускорение; бег по дистанции; финиширование.

Специальные упражнения спринтера (выполняется сериями на отрезках дистанции 20-60 м)- ускорения (6раз по 50-80 м в ¾ силы на технику); бег с ускорением с хода; ускорение с высокого старта на отрезке 30-40 м по команде «Старт» и «Марш»; семенящий бег; бег прыжковыми шагами; переменный бег с переходами от максимальных усилий к бегу по инерции; групповые низкие старты на время (6-8 раз по 40-50 м, 1 по 100м)

Обучение технике бега на средние дистанции.

Бег по прямой и на вираже. Развитие двигательных качеств.

Высокий старт и стартовое ускорение. Развитие чувства темпа и ритма в беге. Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения бегуна- каждое выполняется по 2 раза на отрезке с переходом на бег; повторный бег по виражу с выходом на прямую – юноши 6-8 раз по 150 м, девушки 4-5 раз по 150 м; семенящий бег, переходящий в свободный бег по прямой и повороту; пробегание дистанции.

Кроссовая подготовка:

- обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции;
- развитие общей беговой выносливости;
- развитие специальной выносливости, гибкости;
- ознакомление с техникой и тактикой бега на разных по длине стайерских дистанциях в условиях разного прохождения трассы.

Техника бега на средние и длинные дистанции по пересеченной местности, развитие общей и специальной выносливости: стартовое ускорение, бег на равнинных участках по прямой и повороту, бег по мягкому, твердому и скользкому грунту; бег под уклон.

Развитие беговой выносливости:

юноши - медленный бег 15 мин или 2000-3000 м; переменный бег 6-8 раз по 200м по времени 40,0 с или при пульсе 160-170 уд/мин; переменный бег различных отрезков дистанции (100+200+300+200+100) х 2 серии, отдых через 100, 200, 300; повторный бег 3х1000м со скоростью 4.00 мин, отдых восстановление пульса до 110-120 уд/мин.упражнения на дыхание и гибкость – 10-12 упр; контрольный бег 3000 м

девушки – медленный бег 10-12 мин; повторный бег 6- раз по 100м 18,0-19,0 с через 100м ходьбы; повторный бег 2х500 м за 2,10-2,15 мин, отдых снижение пульса до 120 уд/мин; повторный бег 2х1000 м за 5,30-5,40 мин. Отдых снижение пульса до 11 уд/мин; повторный бег 1х1500 м за 8,0-8,10 мин, отдых10-12 мин. Контрольный бег 2000 м.

2.2. ОФП (общая физическая подготовка)

Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног; упражнения для развития силы, быстроты, выносливости; координации движений, подвижности в суставах (гибкости); упражнения на расслабление; упражнения на снарядах (тренажерах) с использованием нескольких снарядов.

(гимнастика – девушки)

Формирование навыков быстрого и четкого построения. Воспитание внимательности, активности, дисциплинированности. Развитие силы рук. Организация чувств ритма. Развитие быстроты, ловкости, точности движения. Развитие силы рук и мышц брюшного пресса. Развитие навыка выполнения гимнастических упражнений с палкой. Развитие прыгучести, ловкости, координации движений, воспитание чувства коллективизма. Развитие групповых взаимодействий. Закрепление навыка обращения с гимнастическим инвентарем. Совершенствование ловкости, координации движений. Формирование навыков быстрого и четкого построения.

(силовая подготовка - юноши)

Прием контрольных нормативов /жим штанги лежа на скамье, приседание со штангой на спине, становая тяга/ Обучение технике жима штанги лежа на скамье. Развитие силы мышц груди. Развитие гибкости и суставной подвижности. Обучение технике жима штанги лежа на скамье. Развитие силы мышц груди. Развитие гибкости и суставной подвижности

Обучение технике становой тяги. Развитие силы мышц спины. Развитие гибкости и суставной подвижности. Обучение технике приседания со штангой на спине. Развитие силы мышц ног. Развитие гибкости и суставной подвижности. Прием контрольных нормативов /жим штанги лежа на скамье, приседание со штангой на спине, становая тяга/.

2.3. Лыжная подготовка

Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъемы и спуски с гор. Прохождение дистанции. Правила соревнований, основы судейства. Обучение строевым приёмам с лыжами и на лыжах – повороты на месте (переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом через лыжу вперёд и назад, прыжком с опорой и без опоры на палки).

Обучение технике:

- двухшажного попеременного хода;
- одновременного одношажного хода;
- спуска с горы в высокой и основной стойке;
- подъема лесенкой;
- переступанием в движении;
- бесшажного хода;
- преодоление подъема средней крутизны скользящим шагом. Прохождение в переменном темпе дистанции 3 км и 5 км

2.4. Спортивные игры

Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.

Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

Ознакомление и обучение техническим приемам игры в волейбол:

- стойка волейболиста;
- перемещение (шагом, бегом, спиной вперёд, приставными шагами влево, вправо);
- постановка рук при выполнении верхней передачи;
- передача мяча (передача над собой, передача в колоннах, в парах);

Развитие быстроты.

Ознакомление и обучение техническим приемам:

- передача мяча снизу двумя руками (выполняется предплечьем обеих рук за счет движений в плечевом и локтевом суставах);
- передача мяча после передвижения;
- блокирование;

Развитие прыгучести.

Совершенствование и изучение технических приемов игры в волейбол:

- совершенствование передач - верхней и нижней:
- изучение техники подачи мяча;
- совершенствование защитных передач.

Развитие выносливости.

Совершенствование и изучение технических приемов игры в волейбол:

- обучение прямому нападающему удару;
- совершенствование передач.

Развитие быстроты, прыгучести. Учебные игры

Баскетбол.

Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча

одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.

Техника нападения. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, выбор места, своевременный выход на свободное место; взаимодействие 2 или 3 игроков; техника финтов – финт на проход влево-проход вправо, бросок в движении; финт на бросок – проход-бросок с места.

Техника защиты. Защитная стойка; передвижение обычным и приставным шагами, спиной вперёд и в других направлениях, вырывание мяча рывком на себя и с поворотом туловища.

Командные действия. Расстановка игроков по площадке; функции игроков; взаимодействие.

Учебная игра, эстафеты с мячами.

4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

4.1. Список основной литературы[1]

1. **Евсеев Ю.И.** Физическая культура [текст] : учебное пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев. – 8-е изд, исправ. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. – 444 с. - (Высшее образование). – Прил. : с. 430-440. – ISBN 978-5-222-19464-5.

4.2. Список дополнительной литературы[2]

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [текст] : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. – М.: КноРус, 2013. – 240 с. - (Бакалавриат). – Библиогр. : с. 229-230. – Глос. : с. 227-228. - Прил. : с. 231-239. – ISBN 978-5-406-02935-0.

4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Таблица 3. Перечень информационных ресурсов

№ п/п	Наименование	Адрес
1.	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.	http://lib.sportedu.ru/
2.	Интернет-библиотека образовательных изданий, в которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия.	http://www.iglib.ru
3.	Научная электронная библиотека журналов.	http://www.elibrary.ru
4.	Журнал «Теория и практика физической культуры»	http://www. lib.sportedu.ru/Press/TPFK/

		http://www.teoriya.ru/journals/
5.	Журнал «Физическая культура: воспитание,образовани, тренировка»	http://www. lib.sportedu.rur/Press/FKVOT/ http://www.teoriya.ru/fkvot/
6.	Российская Спортивная Энциклопедия.	http://www.libsport.ru/
7.	Электронные учебники по физической культуре	http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html
8.	Информационные сайты по новым массовым видам физической культуры	http: aerobic. newmail. ru/ http: www. yamama. ru/ fitness/ pilates/ index. Html/
9.	Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму	http://www.infosport.ru/minsport/
10.	Сайт ЗАО “Инфоспорт”	http://www.infosport.ru/
11.	Сайт международного телекоммуникационного канала “Евроспорт”	http://www.eurosport.com/
12.	Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму	http://www.goverment.ru/commitees/gkfkct.htm!
13.	Сайт Олимпийского комитета России	http://www.olympic.ru/
14.	Правовая страница Национальной информационной сети “Спортивная Россия”	http://www.infosport.ru/main/law.htm

4.4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю) и самостоятельной работы

1. Обучение технике бега на короткие дистанции: метод. указания /Новосиб.гос. аграр.ун-т. Юридич.фак-т; сост.: З.Г. Лебедева, Т.А. Подковырова– Новосибирск, 2015. – 25с.
2. Развитие физических качеств у студенток I-II курса (методические рекомендации по развитию гибкости у девушек и силовой выносливости у юношей) /Новосиб.гос. аграр.ун-т. Юридич.фак-т; сост.: Колесов А.А., Фотина З.В., 2016. – 41с.
3. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания: Метод. рекомендации /Новосиб.гос. аграр.ун-т. Юридич.фак-т; сост.: Гладышев А.А., Богатов А.М., Поломошнова О.Н., 2017. – 35с.

4.5. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения и информационных справочных систем, наглядных пособий

1. Использование ПК при подготовке разработке лекций.

2. Использование мультимедийного оборудования для демонстрации презентаций.

Таблица 4. Перечень лицензионного программного обеспечения

№ п/п	Наименование	Кол-во ключей	Тип лицензии или правообладатель
1.	*MS Windows 2007*	*1*	*Microsoft*

2.	*MS Office 2007 prof (Word, Excel, PowerPoint)*	*1*	*Microsoft*
3.	*БраузерMozillaFireFox*	*1*	*MozillaPublicLicense*

Таблица 5. Перечень плакатов (по темам), карт, стендов, макетов, презентаций, фильмов и т.д.

№ п/п	Тип	Наименование	Примечание
1.	*Презентация*	*Виды ОФК. Аквааэробика.*	*15 слайдов*
2.	*Презентация*	*Виды ОФК. Бодифлекс.*	*8 слайдов*
3.	*Презентация*	*Виды ОФК. Пилатес.*	*10 слайдов*
4.	*Презентация*	*Виды ОФК. Шейпинг.*	*26 слайдов*
5.	*Презентация*	*Виды ОФК. Гимнастика Ниши.*	*8 слайдов*
6.	*Презентация*	*Виды ОФК. Сухожильные упражнения Александра Засса.*	*12 слайдов*
7.	*Презентация*	*ЗОЖ. Влияние алкоголя на здоровье человека.*	*18 слайдов*
8.	*Презентация*	*Комплексные методы оздоровления.*	*13 слайдов*

5. Описание материально-технической базы

Таблица 6. Перечень используемых помещений:

№ аудитории	Тип аудитории	Перечень оборудования
НК-А2 лекционная	*Аудитория для проведения занятий лекционного типа*	*Ноутбук, проектор, экран, видеопроектор, проекционный экран, аудиоусиливающая система, микрофон 2шт, доска маркерная, док.камера*
Спортивный корпус	*Игровой зал 36х18: волейбольная площадка, баскетбольные площадки – 2*	*Мини-ворота 2 шт; комплекты мячей (волейбольные, баскетбольные, футбольные), параллельные брусья; перекладины подвесные 2 шт, гимнастические скамейки; гимнастические палки, гимнастические маты, гимнастические обручи, скакалки, шведские стенки 2 шт. Беговая дорожка с резиновым покрытием 100 м. Тренажерный зал 320х12, помост тяжелоатлетический и штанги с набором дисков 3 компл., станок для пауэрлифтинга 3 шт, гантели (2-24 кг) 60 шт, гири в наборе, стрелковый тир 10х5 мест, Столы теннисные 10 шт., стол для армреслинга 1 шт., боксерские груши 8 шт., стойки для бадминтона 2 шт.*
Тир стрелковый	*тир 50х4,5*	*пневматические винтовки 3 шт, пневматический пистолет 1шт*

Тренажерный зал	*Тренажерный зал 20х12*	*Тренажеры, помост тяжелоатлетический и штанги с набором дисков–3 комп., станок для пауэрлифтинга–3 шт., гантели (2-24 кг) – 60 шт., гири в наборе, стойки для приседа 4 шт., стойки для жима 6 шт.*
Лыжехранилище	*Лыжная база*	*Комплекты лыж и лыжных палок (80 пар)*
Хоккейная коробка	*Хоккейная коробка 60х30*	*Коньки (20 пар).*
Тренажерная площадка	*Открытая тренажерная площадка*	*Комплект общеразвивающих тренажеров*

6. Порядок аттестации студентов по дисциплине

Для аттестации студентов по дисциплине используется традиционная система контроля и оценки успеваемости обучающихся.

7. Согласование рабочей программы

Соответствует учебному плану, утвержденному Ученым советом ФГБОУ ВО Новосибирского ГАУ, протокол № 5 от 27.05.2021

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры протокол от «18» мая 2021 г. № 9

И.О. заведующего кафедрой		Шмакова Т.П.
(должность)	подпись	ФИО

Председатель учебно-методического совета БТФ д.б.н., профессор		Кочнева М.Л.
(должность)	подпись	ФИО

Рабочая программа обсуждена и соответствует учебному плану, утвержденному Ученым советом ФГБОУ ВО Новосибирского ГАУ, протокол от « » 20 г. №

Изменений не требуется/изменения внесены в раздел(-ы):_____
нужное подчеркнуть

Председатель учебно-методического совета БТФ д.б.н., профессор		Кочнева М.Л.
(должность)	подпись	ФИО

Рабочая программа обсуждена и соответствует учебному плану, утвержденному Ученым советом ФГБОУ ВО Новосибирского ГАУ, протокол от «_____» _____ 20___ г. №__

Изменений не требуется/изменения внесены в раздел(-ы):_____
нужное подчеркнуть

Председатель учебно-методического совета БТФ д.б.н., профессор		Кочнева М.Л.
(должность)	подпись	ФИО

АННОТАЦИЯ

учебной дисциплины Б1.0.05 Физическая культура и спорт
06.03.01 Биология

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

Это базовая дисциплина.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» в соответствии с требованиями ФГОС ВО направлена на формирование следующей универсальной компетенции:

1. Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

В результате изучения дисциплины (модуля) студент должен:

ИУК-7.1. Знает о влиянии на здоровье компонентов образа жизни, объема и качества двигательной активности.

Знать:

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

Уметь:

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

Владеть:

-системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

ИУК-7.2. Применяет средства и использует методики физической культуры для собственного физического развития и коррекции здоровья

Знать:

-принципы влияния занятий физическими упражнениями на организм человека;

Уметь:

-подбирать и составлять комплексы оздоровительной физической культуры, утренней гигиенической гимнастики;

Владеть:

-навыками и практическими умениями, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья.

ИУК-7.3. Рационально применяет методики профессионально-прикладной физической культуры

Знать:

-методики организации занятий профессионально-прикладной физической культурой.

Уметь:

-составлять и выполнять комплексы профессионально-прикладной физической подготовки;

Владеть:

-знаниями по теории и методике физического воспитания

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.