



## АННОТАЦИЯ

рабочей программы учебной дисциплины

**Б1.О.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Направление подготовки бакалавриата 39.03.02 Социальная работа**

1.	<b>Цель изучения дисциплины</b> 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		
2.	<b>Место дисциплины в структуре ОПОП ВО бакалавриата</b> Цикл (раздел) ООП: Б1.О.07		
3.	<b>Результаты освоения дисциплины (модуля) «_____»</b>		
	<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Индикаторы</b>	<b>Дескрипторы</b>
	<b>Универсальные компетенции (УК)</b>		
	УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИУК-6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей;	Знать - ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества Уметь: подбирать методiku занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности; - осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий. Владеть: средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни; - теоретическими основами использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; - навыками
		ИУК-6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста;	Знать - системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умение их адаптивного, творческого использования для личностного Уметь - подбирать методiku занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности; - осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий. Владеть - средствами и методами для поддержания должного уровня



			физической подготовленности и ведения здорового образа жизни; - теоретическими основами использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; - навыками			
	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК–7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;	Знать... формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации; Уметь... применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно- спортивных занятий; Владеть - овладеть новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно- спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования			
4.	Структура и содержание дисциплины					
	4.1. Структура дисциплины					
	Вид учебной работы	Всего	Порядковый номер семестра			
			1	2		
	Общая трудоемкость дисциплины всего (в з.е.), в том числе:	2				
	Курсовой проект (работа)					
	Аудиторные занятия всего (в акад. часах), в том числе:					
	Лекции		32	32		
	Практические занятия, семинары					
	Лабораторные работы					
	Самостоятельная работа всего (в акад. часах), в том числе:		4	4		
	КСР					
	Зачет					
	Общая трудоемкость дисциплины	72				
	4.2. Содержание дисциплины					
	Тема №1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине. Тема №2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине. Тема №3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.					



	<p>Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</p> <p>Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Тема №4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.</p> <p>Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.</p> <p>Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Тема №5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.</p> <p>Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Самоконтроль, его основные методы, показатели. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Тема №6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.</p> <p>Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.</p> <p>Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине.</p>
5.	<b>Образовательные технологии</b>
6.	<b>Используемые ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Internet»; информационные технологии, программные средства и информационно-справочные системы</b>
	<p>ЭБС "Юрайт" <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a></p> <p>ЭБС "Университетская библиотека online" <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a></p> <p>ЭБС ИнгГУ <a href="http://elibrary.asu.ru/">http://elibrary.asu.ru/</a></p> <p>Курс в системе Moodle "Физическая культура и спорт" <a href="https://portal.edu.asu.ru/course/view.php?id=8158">https://portal.edu.asu.ru/course/view.php?id=8158</a></p>
7.	<b>Формы текущего контроля</b>
8.	<b>Форма промежуточного контроля</b>
	(зачет)

Разработчик: \_\_\_\_\_ / Озиева Л.