

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### Цели освоения дисциплины

Целью физического воспитания студентов 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 жизни и профессиональной деятельности.

#### Формируемые компетенции в результате освоения дисциплины (модуля)

(ОК - 9) – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### Знать:

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

#### Уметь:

- использовать творчески средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

#### Владеть:

средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

#### Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы,  
400 академических часов.

## Содержание дисциплины:

№ п/п	Раздел дисциплины
1	<p><u>Теоретический раздел</u> Лекция <b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИО-НАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬ-ТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА.</b> <u>Практический раздел</u></p> <p>Строчные упражнения О.Р.У. Упражнения для мышц шеи Упражнения для туловища</p> <p>Упражнения для ног</p> <p>Упражнения с сопротивлением. <u>Легкая атлетика</u> Кроссовая подготовка. <u>Контрольные тестирования</u> <u>Спортивные игры</u></p> <p>Баскетбол Волейбол Бадминтон Мини-футбол Настольный теннис Футбол Дартс</p> <p><u>Подвижные игры.</u> <u>Эстафеты.</u> <u>Ритмическая гимнастика.</u> <u>Аэробика.</u> <u>Лыжный спорт.</u> О.Ф.П. <u>Спортзал.</u></p> <p><u>Атлетическая гимнастика.</u></p> <p><u>Массаж</u> Самомассаж освоение основных способов выполнения классичес-кого массажа. <u>Спортивные виды борьбы.</u> <u>Контрольные тестирования</u></p>
2	<p><u>Теоретический раздел</u> <b>СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ</b></p>
3	<p><u>Теоретический раздел</u> <b>ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИО-НАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОС-ТИ</b></p>
4	<p><b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕ-ЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ.</b></p>
5	<p><b>МЕТОДИЧЕС-КИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕ-ЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИ-МИ УПРАЖНЕНИ-ЯМИ И САМОКОН-ТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ.</b></p>
6	<p><b>ПРОФЕССИ-ОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ (ППФП).</b></p>