

АННОТАЦИЯ
рабочей программы учебной дисциплины
Б1.О.05 Физическая культура и спорт
Направление подготовки бакалавриата 05.03.06 Экология и природопользование

1.	Цель изучения дисциплины Целью освоения дисциплины Б1.О.05 Физическая культура и спорт 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 профессиональной деятельности.		
2.	Место дисциплины в структуре ОПОП ВО бакалавр Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы бакалавр по направлению подготовки «Экология и природопользование». Изучается в 1-4 семестрах.		
3.	Результаты освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт»		
	Код и наименование компетенций	Индикаторы	Дескрипторы
	Универсальные компетенции (УК)		
	УК-6: Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	УК- 6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей;	Знать свои личностные особенности и ресурсы Уметь адекватно оценивать свои способности и возможности в соответствии с конкретной ситуацией Владеть навыками самодиагностики личностных коммуникативных способностей в деловом взаимодействии
		УК- 6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста	Знать способы самосовершенствования своей деятельности с учетом своих личностных, деловых, коммуникативных качеств уметь определять приоритеты личностного и профессионального роста Владеть приемами целеполагания и планирования
		УК-6.3. Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста	Знать возможные варианты решения типичных задач Уметь использовать инструменты непрерывного самообразования Владеть методиками саморазвития и самообразования
		УК - 6.4. Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития.	Знать стратегию профессионального развития. Уметь строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития. Владеть навыками профессионального развития.
	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК - 7.1. Выбирает здоровьес-берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Знать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьес-берегающих технологий; Уметь осуществлять выбор здоровьес-берегающих технологий. Владеть теоретическими основами использования здоровьес-берегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
		УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной	Знать теоретические и методические основы здорового образа жизни; Уметь: подбирать методику занятий физической культурой и спортом для

		нагрузки и обеспечения работоспособности	полноценной социальной и профессиональной деятельности; Владеть средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни;			
		УК - 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Уметь: соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.			
4.	Структура и содержание дисциплины					
4.1. Структура дисциплины (модуля)						
Вид учебной работы		Всего	Порядковый номер семестра			
			1	2	3	4
Общая трудоемкость дисциплины всего (в з.е.), в том числе:		2 з.е.	0,5	0,5	0,5	0,5
Курсовой проект (работа)		<i>не предусмотрено</i>				
Аудиторные занятия всего (в акад. часах), в том числе:		72				
Лекции		64	16	16	16	16
Практические занятия, семинары						
Лабораторные работы						
Самостоятельная работа всего (в акад. часах), в том числе:		8	2	2	2	2
КСР						
Экзамен						
зачет		*				*
Общая трудоемкость дисциплины		72	18	18	18	18
4.2. Содержание дисциплины						
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов 1. История развития физической культуры. 2. Цель и задачи физического воспитания. 3. Основные понятия, термины физической культуры. 4. Структура физической культуры. 5. Средства формирования физической культуры студента 6. Социальная роль, функции физической культуры и спорта 7. Программно-нормативные основы учебной дисциплины 8. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта						
Тема 2. Основы здорового образа жизни студентов 1. Здоровье человека как ценность, компоненты здоровья и факторы его определяющие. 2. Здоровый образ жизни и его составляющие. 3. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – необходимое условие здорового образа жизни.						
Тема 3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности 1. Основные понятия. 2. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. 3. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. 4. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления у студентов. 5. Повышение эффективности учебного труда путем использования средств физической культуры.						
Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. 2. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. 3. Особенности самостоятельных занятий для женщин. 4. Планирование и управление самостоятельными занятиями. 5. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. 6. Гигиена самостоятельных занятий 7. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом						
Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений 1. Спорт.						

	<p>2. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p> <p>Тема 6. Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра</p> <p>1. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра</p> <p>2. Производственная физическая культура, ее цель и задачи</p> <p>3. Физическая культура и спорт в свободное время.</p> <p>Тема 7. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)</p> <p>1. Средства и методы развития силы</p> <p>2. Средства и методы развития быстроты движений.</p> <p>3. Средства и методы развития выносливости.</p> <p>Тема 8. Развитие основных физических качеств (гибкости, ловкости)</p> <p>1. Средства и методы развития гибкости.</p> <p>2. Средства и методы развития ловкости.</p> <p>Тема 9. Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра</p> <p>1. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.</p> <p>2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</p>																						
5.	<p>Образовательные технологии</p> <p>При подготовке бакалавров используются следующие основные формы проведения учебных занятий:</p> <p>Учебная аудитория</p> <p>Стандартное оборудование (учебная мебель для обучающихся, рабочее место преподавателя, доска)</p> <p>Помещение для самостоятельной работы</p>																						
6.	<p>Используемые ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Internet»; информационные технологии, программные средства и информационно-справочные системы</p> <p>Наряду с традиционными изданиями студенты и сотрудники имеют возможность пользоваться электронными полнотекстовыми базами данных:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Название ресурса</th><th>Ссылка/доступ</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Электронная библиотека онлайн «Единое окно к образовательным ресурсам»</td><td>http://window.edu.ru</td></tr> <tr> <td>«Образовательный ресурс России»</td><td>http://school-collection.edu.ru</td></tr> <tr> <td>Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР)</td><td>http://fcior.edu.ru</td></tr> <tr> <td>Русская виртуальная библиотека</td><td>http://rvb.ru</td></tr> <tr> <td>Кабинет русского языка и литературы</td><td>http://ruslit.ioso.ru</td></tr> <tr> <td>Национальный корпус русского языка</td><td>http://ruscorpora.ru</td></tr> <tr> <td>Научная электронная библиотека «e-Library»</td><td>http://elibrary.ru/defaultx.asp</td></tr> <tr> <td>Электронно-библиотечная система IPRbooks</td><td>http://www.iprbookshop.ru</td></tr> <tr> <td>Электронно-библиотечная система ИнГГУ</td><td>https://lib.inggu.ru/</td></tr> <tr> <td>Информационно-правовая система «Гарант»</td><td>Сетевая версия, доступна со всех компьютеров в корпоративной сети ИнГГУ</td></tr> </tbody> </table> <p>7.3. Программное обеспечение</p> <p>Лицензионное программное обеспечение, используемое в ИнГГУ:</p> <p>1.1. Microsoft Windows 7, Windows 8, Windows 8.1, Windows 10</p> <p>1.2. Microsoft Windows server 2003, 2008, 2012, 2016</p> <p>1.3. Microsoft Office 2007, 2010, 2016</p> <p>1.4. Программный комплекс ММИС “Деканат”</p> <p>1.5. Антивирусное ПО Kaspersky endpoint security</p> <p>1.6. Справочно-правовая система “Гарант”</p> <p>1.7. Универсальный статистический пакет STADIA</p> <p>1.8. Программный комплекс ММИС “Визуальная Студия Тестирования”</p>	Название ресурса	Ссылка/доступ	Электронная библиотека онлайн «Единое окно к образовательным ресурсам»	http://window.edu.ru	«Образовательный ресурс России»	http://school-collection.edu.ru	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР)	http://fcior.edu.ru	Русская виртуальная библиотека	http://rvb.ru	Кабинет русского языка и литературы	http://ruslit.ioso.ru	Национальный корпус русского языка	http://ruscorpora.ru	Научная электронная библиотека «e-Library»	http://elibrary.ru/defaultx.asp	Электронно-библиотечная система IPRbooks	http://www.iprbookshop.ru	Электронно-библиотечная система ИнГГУ	https://lib.inggu.ru/	Информационно-правовая система «Гарант»	Сетевая версия, доступна со всех компьютеров в корпоративной сети ИнГГУ
Название ресурса	Ссылка/доступ																						
Электронная библиотека онлайн «Единое окно к образовательным ресурсам»	http://window.edu.ru																						
«Образовательный ресурс России»	http://school-collection.edu.ru																						
Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР)	http://fcior.edu.ru																						
Русская виртуальная библиотека	http://rvb.ru																						
Кабинет русского языка и литературы	http://ruslit.ioso.ru																						
Национальный корпус русского языка	http://ruscorpora.ru																						
Научная электронная библиотека «e-Library»	http://elibrary.ru/defaultx.asp																						
Электронно-библиотечная система IPRbooks	http://www.iprbookshop.ru																						
Электронно-библиотечная система ИнГГУ	https://lib.inggu.ru/																						
Информационно-правовая система «Гарант»	Сетевая версия, доступна со всех компьютеров в корпоративной сети ИнГГУ																						
7.	<p>Формы текущего контроля</p> <p><i>Опрос студентов на учебных занятиях, собеседование, коллоквиумы по разделам дисциплины</i></p>																						
8.	<p>Форма промежуточного контроля</p> <p>Зачет</p>																						

