АННОТАЦИЯ
рабочей программы учебной дисциплины
Б1.О.18 Физическая культура и спорт
Направление подготовки бакалавриата 05.03.06 Экология и природопользование

1.	**Цель изучения дисциплины** **Целью освоения дисциплины Б1.О.18 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 с**вои личностные особенности и ресурсы **Уметь** адекватно оценивать свои способности и возможности в соответствии с конкретной ситуации **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 здоровье-сберегающих технологий; **Уметь** осуществлять выбор здоровье-сберегающих технологий. **Владеть** теоретическими основами использования здоровье-сберегающих 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)	*не предусмотрено*				
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.Програмно-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.

	2. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. **Тема 6. Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра** 1. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра 2. Производственная физическая культура, ее цель и задачи 3. Физическая культура и спорт в свободное время. **Тема 7. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)** 1. Средства и методы развития силы 2. Средства и методы развития быстроты движений. 3. Средства и методы развития выносливости. **Тема 8. Развитие основных физических качеств (гибкости, ловкости)** 1. Средства и методы развития гибкости. 2. Средства и методы развития ловкости. **Тема 9. Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра** 1. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. 2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
5.	**Образовательные технологии**
	При подготовке бакалавров используются следующие основные формы проведения учебных занятий: Учебная аудитория Стандартное оборудование (учебная мебель для обучающихся, рабочее место преподавателя, доска) Помещение для самостоятельной работы
6.	**Используемые ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Internet»; информационные технологии, программные средства и информационно-справочные системы**
	Информационное обеспечение **базы данных, информационно-справочные и поисковые системы** СПС КонсультантПлюс (инсталлированный ресурс ИнгГУ или http://www.consultant.ru/). Электронная база данных «Scopus» (http://www.scopus.com); Электронная библиотечная система Ингушского государственного университета(http://elibrary.asu.ru/); Научная электронная библиотека elibrary (http://elibrary.ru Электронный ресурс в системе "Moodle" https://portal.edu.asu.ru/enrol/index.php?id=2653
7.	**Формы текущего контроля**
	Опрос студентов на учебных занятиях, собеседование, коллоквиумы по разделам дисциплины
8.	**Форма промежуточного контроля**
	Зачет

Разработчик: и.о. зав. кафедрой, доцент кафедры «Физическая культура» канд. филос. наук Озиева Л.С.