

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы учебной дисциплины**  
**Б1.О.13 Физическая культура и спорт**  
**Направление подготовки бакалавриата**  
**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**  
**профиль География. Безопасность жизнедеятельности**

<b>1.</b>	<b>Цель изучения дисциплины</b> Формирование физической культуры личности и способности оптимального использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		
<b>2.</b>	<b>Место дисциплины в структуре ОПОП ВО бакалавр</b> Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части основной <u>38.03.01 ЭКОНОМИКА «Цифровая экономика»</u> профессиональной образовательной программы бакалавр по направлению подготовки Изучается в 1-4 семестрах.		
<b>3.</b>	<b>Результаты освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт»</b>		
	<b>Код и наименование компетенций</b>	<b>Индикаторы</b>	<b>Дескрипторы</b>
	<b>Универсальные компетенции (УК)</b>		
	<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	<b>УК-7</b>	<p><b>Знать:</b> - ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества;</p> <p>- методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования совершенствования физических качеств, а так же уровня физической подготовленности;</p> <p>- принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения</p> <p><b>Уметь:</b> подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности; - осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий.</p> <p><b>Владеть:</b> 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</p>

<p><b>УК-6: Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни</b></p>	<p><b>УК-6</b></p>	<p><b>Знать:</b> -Свои личностные особенности и ресурсы <b>Уметь:</b> - адекватно оценивать свои способности и возможности в соответствии с конкретной ситуации <b>Владеть:</b> - навыками самодиагностики личностных коммуникативных способностей в деловом взаимодействии</p>

<p><b>4. Структура и содержание дисциплины</b></p>						
<p><b>4.1. Структура дисциплины (модуля)</b></p>						
<p><b>Вид учебной работы</b></p>	<p><b>Всего</b></p>	<p><b>Порядковый номер семестра</b></p>				
		<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p>	
<p>Общая трудоемкость дисциплины всего (в з.е.), в том числе:</p>	<p>2 з.е.</p>					
<p>Курсовый проект (работа)</p>	<p>не предусмотрено</p>					
<p>Аудиторные занятия всего (в акад. часах), в том числе:</p>	<p>72</p>					
<p>Лекции</p>	<p>64</p>	<p>16</p>	<p>16</p>	<p>16</p>	<p>16</p>	
<p>Практические занятия, семинары</p>						
<p>Лабораторные работы</p>						
<p>Самостоятельная работа всего (в акад. Часах), в том числе:</p>	<p>8</p>	<p>2</p>		<p>2</p>	<p>2</p>	
<p>КСР</p>						
<p>Экзамен</p>						
<p>зачет</p>	<p>4</p>					
<p>Общая трудоемкость дисциплины</p>						
<p><b>4.2. Содержание дисциплины</b></p>						
<p>Тема №1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине Тема №2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Тема №3 Функциональные изменения в организме при физических нагрузках Тема №4 Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине</p>						

	Тема №5 Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Тема №6 Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине.
<b>5.</b>	<b>Образовательные технологии</b> 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
<b>6.</b>	<b>Используемые ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Internet»; информационные технологии, программные средства и информационно-справочные системы</b> <b>Информационное обеспечение базы данных, информационно-справочные и поисковые системы</b> <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/www.botany.pp.ru/">http://ru.wikipedia.org/wiki/ www.botany.pp.ru/</a> <a href="http://www.testland.ru/default.asp?id=1718uid">http://www.testland.ru/default.asp?id=1718uid</a> <a href="http://www.allengiru/d/bio/bio056.html">http://www.allengiru/d/bio/bio056.html</a> <a href="http://www.genebee.msu.su/journals/botany-r">http://www.genebee.msu.su/journals/botany-r</a> . <a href="http://www.kodges.ru/35955-botanica">http://www.kodges.ru/35955-botanica</a> . <a href="http://www.big-library.info/">http://www.big-library.info/</a> <a href="http://www.rusbooks.org/naukatehnica/9856-morfologia-ianatomia-vysshikh-rastenijj.html">http://www.rusbooks.org/naukatehnica/9856-morfologia-ianatomia-vysshikh-rastenijj.html</a> <a href="http://www.4tivo.com/education/2773-botanica.-sistemica-rastenijj.html">http://www.4tivo.com/education/2773-botanica.-sistemica-rastenijj.html</a> <a href="http://www.booksshunt.ru/b4718_botanica._sistemica_rastenij">http://www.booksshunt.ru/b4718_botanica._sistemica_rastenij</a> <a href="http://www.rusbooks.org/naukatehnica/estesvennie/9902-sistemica-vysshikh-rastenijj.html">http://www.rusbooks.org/naukatehnica/estesvennie/9902-sistemica-vysshikh-rastenijj.html</a> <a href="http://www.lan.krasu.ru/studies/bio/p_anmorph_pl.pdf">http://www.lan.krasu.ru/studies/bio/p_anmorph_pl.pdf</a> <a href="http://sensetronic.ru/liba/eBook-24-45.html">http://sensetronic.ru/liba/eBook-24-45.html</a> <a href="http://milleniumx.ru/">http://milleniumx.ru/</a> pttp:\www.iprbookshop.ru
<b>7.</b>	<b>Формы текущего контроля</b>
<b>8.</b>	<b>Форма промежуточного контроля</b>
	зачет

Разработчик: к.ф.н., доцент, зав. кафедрой «Физвоспитание» Озиева Л.С.