

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины
«Физическая культура и спорт»
49.03.01. Физическая культура

направленность (профиль): Спортивная тренировка в избранном виде спорта
Квалификация: бакалавр

1. Целью изучения дисциплины - 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.

Для достижения цели ставятся задачи:

понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина (модуль) относится к обязательным дисциплинам части Б1 учебного плана: (Б1.0.21). Изучается во 2 семестре.

3. Планируемые результаты обучения:

| Код компетенций | Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ООП | Индикаторы достижений компетенций | Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами |
|-----------------|--|---|---|
| ОПК-1 | Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | ОПК-Б-1.1. Анализирует уровень подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу | Знать: основные положения теории физической культуры, физиологические характеристики нагрузки, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста; |

| | | | |
|-------|--|---|--|
| | | <p>ОПК-Б-1.2. Дозирует нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки.</p> <p>ОПК-Б-1.3. Составляет комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся</p> | <p>Уметь: анализировать уровень подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических, психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу; дозировать нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки;</p> <p>Владеть: навыками составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся.</p> |
| ОПК-4 | Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта | <p>ОПК-Б-4.1. Объясняет терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта</p> <p>ОПК-Б-4.2. Применяет методы, средства и методические приемы при проведении занятий по избранному виду спорта в зависимости от поставленных задач;</p> <p>ОПК-4.3. Осуществляет тренировочный процесс по избранному виду спорта с соблюдением принципов спортивной тренировки</p> | <p>Знает: технику упражнений избранного вида спорта; средства и методы техникой и тактической подготовки в избранном виде спорта; средства и методы физической подготовки в избранном виде спорта.</p> <p>Умеет: применять терминологию, при проведении занятий избранного вида спорта; показывать основные двигательные действия избранного вида спорта, специальные и подводящие упражнения; объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в избранном виде спорта; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно - измерительными приборами на занятиях по избранному виду спорта.</p> <p>Владеет: навыками осуществления тренировочного процесса по избранному виду спорта с соблюдением принципов спортивной тренировки.</p> |
| ОПК-7 | ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь | ОПК-Б-7.1. Разъясняет в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений и использовании | Знать: методы обеспечения соблюдения техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи; |

| | | | |
|------|--|---|--|
| | | <p>спортивного инвентаря. ОПК-Б-7.2. Распознает признаки неотложных состояний и травматических повреждений, оказывает первую доврачебную помощь. ОПК-Б-7.3. Обеспечивает безопасность проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.</p> | <p>Уметь: разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивного инвентаря; распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений, оказывать первую доврачебную помощь. Владеть: навыками обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.</p> |
| ПК-4 | Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на разных этапах спортивной подготовки | <p>ПК.Б.-4.1. Правильно и научно обоснованно дозирует объем и интенсивность тренировочных нагрузок на разных этапах спортивной подготовки ПК.Б.-4.2. Осуществляет процесс планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования ПК.Б.-4.3. Составляет планы для разных этапов спортивной подготовки; планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса; ПК.Б.-4.4. Обеспечивает участие спортсменов на соревнованиях соответственно их опыту и уровню квалификации</p> | <p>Знать: объем и интенсивность тренировочных нагрузок на разных этапах спортивной подготовки; Уметь: осуществлять процесс планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования; Владеть: навыками составления планов для разных этапов спортивной подготовки; планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса; обеспечения участия спортсменов на соревнованиях соответственно их опыту и уровню квалификации.</p> |
| ПК-5 | Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью | <p>ПК.Б.-5.1. Объясняет классификацию, теоретические обоснования структуры личности, акцентуации характера, индивидуальные стили соревновательной деятельности в избранном виде спорта. ПК.Б.-5.2. Дифференцирует занимающихся в зависимости от уровня подготовленности, личностных особенностей ПК.Б.-5.3. Строит тренировочный процесс с учетом индивидуальных особенностей спортсменов</p> | <p>Знать: классификацию, теоретические обоснования структуры личности, акцентуации характера, индивидуальные стили соревновательной деятельности в избранном виде спорта; Уметь: дифференцировать занимающихся в зависимости от уровня подготовленности, личностных особенностей; Владеть: навыком построения тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.</p> |

4. **Общая трудоемкость дисциплины:** 2 зачетные единицы, 72 ч.
5. **Форма промежуточного контроля:** зачет
6. **Разработчик:** ст. препод. кафедры спортивных дисциплин Чекунов М.А.