

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт»

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

направленность (профиль) подготовки - «Рекреационно-оздоровительная деятельность»

Цель изучения дисциплины	Целью физического воспитания обучающихся является формирование физической культуры личности, приобретение умений и способностей направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма ради сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.	
Место дисциплины в учебном плане	Б1.О.24	
Общая трудоемкость дисциплины з.е/ часов	2/72	
Семестр	4	
Формируемые компетенции	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности УК-7.2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3 соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности
	ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания ОПК-1.2. Разрабатывает учебные программы рекреационной направленности, использует средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся
	ОПК-2. Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием	ОПК-2.1. ОПК-2.1. Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную и рекреационную деятельность в соответствии со

	<p>средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>стандартами дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования. ОПК-2.2. Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.</p>
<p>Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины</p>	<p>Знать: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни Владеть навыками физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p>	
<p>Содержание дисциплины</p>	<p>Развитие физических качеств: Сила, ловкость, выносливость, быстрота Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние дистанции. Техника метания малого мяча на дальность. Прыжки в длину с места и с разбега. Комплекс упражнений для развития выносливости. Кроссовая подготовка. Техника игры: Волейбол. Тактика игры: Волейбол. Двухсторонняя командная игра: Волейбол. Техника игры: Баскетбол. Тактика игры: Баскетбол. Двухсторонняя командная игра: Баскетбол. Техника безопасности по туризму Техника и тактика в туризме. Обучение вязать прямой, ткацкий, встречный узел. Топографическая подготовка туриста. Краеведческая подготовка туриста Техника безопасности по туризму. Техника и тактика в туризме</p>	
<p>Виды учебной работы</p>	<p>Лекции, практические, тесты, самостоятельная работа.</p>	
<p>Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины</p>		

Основная литература:

1. Миронов, А. Н. Нормотворчество органов государственного и муниципального управления : учебное пособие / А. Н. Миронов, С. Н. Ушаков. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 201 с. — (Высшее образование: Магистратура). - ISBN 978-5-16-014055-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1074344>
2. Мамитова, Н. В. Правовая экспертиза российского законодательства : учебно-практическое пособие / Н.В. Мамитова. — Москва : Норма : ИНФРА-М, 2021. — 208 с. - ISBN 978-5-00156-097-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1178109>
3. Черепанов, В. А. Конституционное право России : учебник для бакалавров / В. А. Черепанов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Норма : ИНФРА-М, 2021. — 424 с. - ISBN 978-5-00156-062-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1080890>
4. Актуальные проблемы теории государства и права : учебное пособие / Р. В. Шагиева, Л. А. Букалеров, В. В. Виноградов, М. А. Горбунов ; отв. ред. Р. В. Шагиева. — 2-е изд., пересмотр. — Москва : НОРМА : ИНФРА-М, 2019. - 576 с. - ISBN 978-5-91768-526-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/997102>

Дополнительная литература:

1. Конституция - ценностно-нормативная основа развития прав человека и гражданина в Российской Федерации : сборник статей / отв. ред. Т. Н. Матюшева, С. В. Радаева. - Краснодар : Издательский Дом - Юг, 2019. - 392 с. - ISBN 978-5-91718-596-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1192165> (дата обращения: 29.09.2021). – Режим доступа: по подписке.
2. Астафичев, П. А. Конституционное право России : учебник / П. А. Астафичев. — Москва : РИОР : ИНФРА-М, 2020. — 390 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-369-01449-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1094315> (дата обращения: 29.09.2021). – Режим доступа: по подписке.

Форма промежуточной аттестации

4 семестр - зачет.