

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Задорожная Людмила Ивановна
Должность: Проректор по учебной работе
Дата подписания: 15.03.2023 13:26:05
Уникальный программный ключ:
faa404d1aeb2a023b5f4a331ee5ddc540496512d

Аннотация

рабочей программы учебной дисциплины Б1.О.18 Физическая культура и спорт направления подготовки бакалавров 43.03.02 Туризм профиль подготовки «Технология и организация туроператорских и турагентских услуг»

Цель дисциплины: Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- 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.

Основные блоки и темы дисциплины: - Практический (основной), содействующий приобретению опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечивающих полноценную общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии и быту; - Контрольный, определяющий объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов. - Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; - Социально-биологические основы физической культуры; - Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья; - Психо-физиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности; - Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания; - Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; - Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений; - Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений; - Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом; - Профессионально- прикладная физическая подготовка студентов; - Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и магистра.

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в перечень дисциплин обязательной части блока 1 учебного плана.

В результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» у обучающегося формируются следующие компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикаторы достижения компетенции:

УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

знать: научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; социальную роль физической культуры во всестороннем развитии личности, содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность в обыденной жизни и профессиональной деятельности.

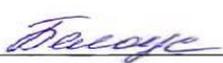
уметь: реализовывать знания по практическим основам физической культуры и здорового образа жизни; применять средства и методы физической культуры для воспитания физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности.

владеть: основами по физической культуре; методами и средствами физического воспитания для оптимизации работоспособности и здорового образа жизни; комплексами упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается посредством лекций, все разделы программы закрепляются практическими занятиями, выполнением тестов, самостоятельной работы (для ЗФО) и завершается зачетом.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа, 2 зачетные единицы. Вид промежуточной аттестации: зачет.

Разработчик:

Заведующий выпускающей
кафедры