

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля, практики)

Б1.Б.23 Физическая культура и спорт

по направлению подготовки (специальности) 21.03.03 геодезия и дистанционное зондирование

1. Цель и задачи освоения дисциплины (*Физическая культура и спорт*)

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются формирование физической культуры личности обучающегося и способности целенаправленно использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, формирования активной социальной позиции, полноценной семейной жизни.

- обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
- овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.
- подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Физическая культура спорт» в основной профессиональной образовательной программе подготовке бакалавров по направлению 21.03.03 «Геодезия и дистанционное зондирование» включена в блок Б1 дисциплины (модули).

Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студентов в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в блок Б1 дисциплины (модули), значимость которого проявляется через гармонизацию духовной и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Результатом образования по завершении обучения в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровью и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретение личного опыта, творческого использования её средств и методов, достижение установленного уровня психофизической подготовленности.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-6 - способностью работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия

ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

Уметь:

- самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, и при этом:
- уметь осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма и соблюдать правила гигиены и техники безопасности;
- организовать и провести занятия по физической культуре и спорту членов семьи и трудового коллектива;
- придерживаться здорового образа жизни;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

Владеть:

- должным уровнем физической подготовленности, необходимым для качественного усвоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;
- личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей;
- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

4. Общая трудоемкость дисциплины и её распределение

Количество зачётных единиц- 2.

Общая трудоемкость дисциплины 72 часа; из них аудиторных часов 72 (практических- 72 часа).

5. Основные разделы дисциплины

Легкая атлетика (кроссовая подготовка)

Специализации: волейбол, баскетбол, футбол, атлетическая гимнастика, настольный теннис, аэробика.

Общая физическая подготовка

Теоретический раздел

Разработчик(и): Шулунов А.Р.

Эксперт зав. кафедрой землеустройства к.ф.-м.н., доцент Кирбижекова И.И..