

АННОТАЦИЯ
к рабочей программе учебной дисциплины
Физическая культура и спорт

Общая характеристика.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы ФГБОУ ВО Донской ГАУ по направлению подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура направленность Рыбоводство Разработана на основе требований ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура (приказ Министерства образования и науки от 17.07.2017 г. № 668).

Предназначена для обучающихся по очной форме обучения.

2. Требования к результатам освоения дисциплины:

Универсальные компетенции (УК):

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

Индикаторы достижения компетенции:

- Оценивает уровень развития личных физических качеств (УК-7.1).
- Выбирает методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте (УК-7.2)

В результате изучения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

Знание

Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Умение

Проводить измерения физического и функционального состояние организма в процессе занятий физической культурой. Применять методы оценки и развития общей выносливости и координации; скоростных и силовых способностей. Составлять варианты комплексов физических упражнений различной направленности.

Навык

Владеть навыками применения методов оценки и развития общей выносливости и координации; скоростных и силовых способностей. Владеть способами комплексной оценки физической и функциональной подготовленности. Владеть навыками выполнения подобранных комплексов упражнений на практических занятиях.

3. Содержание программы учебной дисциплины

Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Раздел 3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Раздел 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студентов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Раздел 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Раздел 6. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Раздел 7. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений.

Раздел 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Раздел 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.

Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Раздел 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста (выпускника Высшей школы).

4. Форма промежуточной аттестации: зачет

5. **Разработчик:** старший преподаватель кафедры физического воспитания Губанов И.С.