

**АННОТАЦИЯ**  
**к рабочей программе дисциплины**  
**«Физическая культура и спорт»**

**1. Общая характеристика:**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы ФГБОУ ВО Донской ГАУ по направлению подготовки **38.03.07 Товароведение (направленность Товароведение и экспертиза в сфере производства и обращения сельскохозяйственного сырья и продовольственных товаров)**, разработанной в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.07 Товароведение (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 4 декабря 2015 № 1429.

**2. Требования к результатам освоения дисциплины:**

- Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: Общекультурные компетенции (ОК): способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате изучения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

**Знание:**

- влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; основные понятия и компоненты здорового образа жизни; средства и методы базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной физической культуры; методов оценки и развития общей выносливости и координации; скоростных и силовых способностей; основные компоненты технологии управления тренировочно-соревновательным процессом; правила и системы проведения соревнований;
- способы профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек; социальную роль физической культуры в развитии личности; влияние оздоровительных систем на профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; теорию и методiku самостоятельных занятий по физической культуре; индивидуальные особенности своего организма, средства и методы развития основных физических качеств.

**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; составлять варианты комплексов физических упражнений для снятия профессионального утомления; планировать учебный, тренировочный и соревновательный процесс;
- правильно выполнять физические упражнения; составлять комплексы упражнений для развития различных качеств; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.

**Навык:**

- применения методов оценки и развития общей выносливости и координации; скоростных и силовых способностей; комплексной оценки физической и функциональной подготовленности; выполнения подобранных комплексов упражнений на практических занятиях; применения технологий управления тренировочно-соревновательным процессом;
- применения методов оценки и развития общей выносливости и координации; скоростных и силовых способностей; комплексной оценки физической и функциональной подготовленности; выполнения подобранных комплексов упражнений на практических занятиях; применения технологий управления тренировочно-соревновательным процессом.

**Опыт деятельности:**

Иметь опыт деятельности применения средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физкультурного самопознания и самосовершенствования.

**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**

**6. Разработчик:** канд. с.-х. наук, зав. кафедрой физического воспитания Габибов А.Б.