

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## Б1.Б.19 Физическая культура и спорт

по направлению подготовки: 43.03.02 «Туризм»

по профилю: «Технология и организация туроператорских и турагентских услуг»

Квалификация (степень) выпускника: БАКАЛАВР

Выпускающая кафедра: Моды и технологий

Кафедра-разработчик рабочей программы: «Физического воспитания и спорта»

### 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «**Физическая культура и спорт**» являются:

- а) формирование физической культуры студента как компонента общей культуры будущего специалиста;
- б) приобретение знаний по теории и методике физической культуры и спорта, профилактике вредных привычек и профессиональных заболеваний;
- в) освоение практических умений и навыков самостоятельных занятий физической культурой;
- г) психофизическая подготовка к профессиональной деятельности.

### 2. Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»:

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

### 3. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- 1. Знать:** а) место физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста; законодательство Российской Федерации в области физической культуры и спорта; б) научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; в) методику профессионально-прикладной физической подготовки и самостоятельных занятий различной целевой направленности.
- 2. Уметь:** а) творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования и формирования здорового образа и стиля жизни; б) составлять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий и вести дневник самоконтроля; в) выполнять основные приемы самомассажа и релаксации, защиты и самообороны, страховки и самостраховки.
- 3. Владеть:** а) средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; б) практическими навыками здорового образа и стиля жизни; в) методами оценки и контроля физического развития, физической и функциональной подготовленности.