АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.Б.22 Физическая культура и спорт

по направлению подготовки:**39.03.01 Социология**
по профилю «Экономическая социология»
Квалификация (степень) выпускника: БАКАЛАВР
Выпускающая кафедра: ГМУС
Кафедра-разработчик рабочей программы – Кафедра физвоспитания и спорта

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:
а) формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения здоровья и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
б) понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности, знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
в) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни.

2. Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

Социокультурное развитие студента в образовательном процессе по физической культуре
Физическая культура в самоуправлении здоровьем.
Физическая культура в повышении работоспособности
Физическая культура в двигательно-телесном совершенствовании
Самопознание и саморазвитие студента в физической культуре

3.В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

1) Знать:
а) роль физической культуры в развитии человека, основы физической культуры и здорового образа жизни;
б) особенности развития видов спорта, основы деятельности различных систем организма при мышечных нагрузках средствами физической культуры;
в) способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, правила личной гигиены, профилактике травматизма и оказание доврачебной помощи.
2) Уметь:
а) технически правильно осуществлять двигательные действия различных видов спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
б) соблюдать правила безопасности и профилактике травматизма на занятиях физической культурой;
в) пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
г) контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, с целью достижения оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
д) проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения, разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности
3) Владеть:
а) системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

б) владеть своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с сокурсниками и преподавателями, владеть культурой общения;
в) осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;
г) использование физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

Зав.каф. ГМУС Тузиков А.Р.