Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: ПАНОВ Юрий Петрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.11.2023 10:54:20
Уникальный программный ключ:
e30ba4f0895d1683ed43800960e77389e6cbff62

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе"

(МГРИ)

Аннотация дисциплины (модуля)

Физическая культура и спорт (основная группа)

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	**Физвоспитания**
Учебный план	b090303_23_ITM23.plx Направление подготовки 09.03.03 ПРИКЛАДНАЯ ИНФОРМАТИКА
Общая трудоёмкость	2 ЗЕТ
Форма обучения	**очная**
Программу составил(и):	к.п.н., Зав.кафедрой ФК, Чубаров В.В.
Семестр(ы) изучения	2; 4;

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающиеся используют знания, умения, способы
2.1.2	деятельности и установки, сформированные в ходе изучения школьного курса, а также курса Здоровьесбережение и Элективных дисциплин по физической культуре и спорту
2.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Здоровьесбережение
2.2.2	Безопасность жизнедеятельности

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Знать:

историческое развитие физической культуры в России; физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечение при мышечных нагрузках; возрастные особенности физических качеств; правила личной гигиены, профилактики травматизма; о необходимости здорового образа жизни; основные средства и методы физического воспитания.

теоретические основы безопасности жизнедеятельности; правовые и нормативные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности; основные опасности, их свойства и характеристики; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации; разрабатывать индивидуальный двигательный режим (по мере возможности); соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой (по мере возможности); использовать элементарные средства физической культуры для профессионально-личностного развития; подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств

применять нормативные правовые акты в области безопасности жизнедеятельности; идентифицировать основные опасности среды обитания человека; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

навыками использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; навыками подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; навыками формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Владеть:

методами контроля индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; приемами страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемами оказания первой помощи при травмах и ушибах; навыками физической культуры для сохранения и укрепления здоровья; методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	**Знать:**
историческое развитие физической культуры в России; физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечение при мышечных нагрузках; возрастные особенности физических качеств; правила личной гигиены, профилактики травматизма; о необходимости здорового образа жизни; основные средства и методы физического воспитания.	
3.2	**Уметь:**
технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации; разрабатывать индивидуальный двигательный режим (по мере возможности); соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой (по мере возможности); использовать элементарные средства физической культуры для профессионально-личностного развития; подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	
3.3	**Владеть:**
методами контроля индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; приемами страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемами оказания первой помощи при травмах и ушибах; навыками физической культуры для сохранения и укрепления здоровья; методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	