

## Б 1.Б.25. Физическая культура и спорт.

### 1.Цели и задачи дисциплины

**Цель дисциплины:** формирование у обучающихся теоретических знаний и практических навыков физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

#### Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### 2.Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Коды компетенций	Результаты образовательной программы (компетенция или содержание достигнутого уровня освоения компетенции)	Результаты обучения
ОК-5.	Способностью к самоорганизации и самообразованию	<b>Знать:</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактика заболеваний ; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования <b>Уметь:</b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье; <b>Владеть:</b> навыками физического самосовершенствования и укрепления индивидуального здоровья;
ОК-7.	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. <b>Уметь:</b> организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях;

		<p>формировать здоровый образ жизни.  <b>Владеть:</b> социально-культурной и профессиональной деятельности личности.</p>
--	--	--

### 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» в базовую часть Блока 1 «Дисциплины (модули)», включенных в учебный план направления подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья», направленность Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий.

### 4. Содержание дисциплины

Раздел 1. Теоретические (лекционные) занятия, формирующие мировоззренческую основу научно-практических знаний и отношение к физической культуре, как основе здорового образа жизни.

Раздел 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студентов.

Раздел 1.2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности

Раздел 1.3. Социально биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторами среды обитания.

Раздел 1.4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.

Раздел 1.5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

Раздел 1.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра

Раздел 2. Практический учебный материал учебно-тренировочных занятий.

Раздел 2.1. Легкая атлетика.

Раздел 2.2. Атлетическая гимнастика

Раздел 2.3. Баскетбол

Раздел 2.4. Волейбол

Раздел 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка

**5. Общая трудоемкость** – часов/зачетных единиц -72/2, в том числе:

1. Контактная работа – 72 часа, в том числе: лекции -18 часов, практических занятий - 54 часа;

2. Самостоятельная работа 0 часов.

Аттестация – зачет