



**АННОТАЦИЯ  
ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
БД.04 Физическая культура**

**Цель изучения дисциплины:**

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Дисциплина Физическая культура способствует развитию личностных качеств студентов и является средством формирования у студентов универсальных способностей (компетенций).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студента;
- социально-биологические основы физической культуры и спорта;
- правила безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм, лыжной подготовке и конькобежной подготовке;
- правила соревнований по изучаемым видам спорта и историю развития их развития;
- основные элементы техники изучаемых двигательных действий

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- в полной мере использовать восстановительные и реабилитационные мероприятия в процессе занятий по физической культуре;
- соблюдать правила здорового образа жизни, планировать мероприятия индивидуальной физической подготовки;
- соблюдать основные положения по профилактике асоциального поведения, табакокурения, алкоголизма и наркомании;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- выполнять технически правильно, элементы техники спортивных игр, легкоатлетических и гимнастических упражнений.

**Содержание дисциплины:**

Легкая атлетика. Волейбол. Баскетбол. Мини-футбол. Настольный теннис. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Формируемые компетенции:** ОК 1, 2, 6

**Продолжительность обучения:** максимальная учебная нагрузка обучающегося 187 ч., в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки 117 ч.; самостоятельной работы 70 ч.

**Период обучения:** 1 курс, 1,2 семестр.

**Текущий контроль** в течение семестра.

**Итоговый контроль:** 1 семестр – внутренний зачет, 2 семестр – дифференцированный зачет.

**Основные источники:**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. - 448 с.

2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др.; под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.

3. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - М. : Кнорус, 2013. - 240 с.

**Дополнительные источники:**

1. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др.; под ред. В.А. Маргазин, О.Н. Семенова, Е.Е. Ачкасов. - 2-е изд., доп. - СПб: СпецЛит, 2013. - 256 с.

2. Кислицын, Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов. Справочное пособие / Ю.Л. Кислицын, В.С. Побыванец, В.Н. Бурмистров. - М.: Российский университет дружбы народов, 2013. - 228 с.

3. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Текст]: учеб. пособие / А.А. Бишаева. - М.: Кнорус, 2013. - 304 с.

4. Мелёхин, А.В. Правовое регулирование физической культуры и спорта [Текст] : Учеб. / А.В. Мелёхин. - М.: Юрайт, 2014. - 479 с.

5. Начинская, С.В. Основы экономики и менеджмента в сфере физической культуры и спорта [Текст]: Учеб. / С.В. Начинская. - М.: Академия, 2014. - 160 с.

**Интернет-ресурсы:**

<https://ru.wikipedia.org/wiki/>- википедия

<http://dic.academic.ru/>- энциклопедия

<http://www.rusathletics.com/>- легкая атлетика России

<http://basketball.sport-express.ru/>- баскетбол Спорт-Экспресс

<http://www.basketball.ru/>- баскетбол

<http://www.volley.ru/> - Всероссийская федерация волейбола