

**Аннотация рабочей программы дисциплины
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Цель изучения дисциплины	Формирование у бакалавров 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 профессиональной деятельности.
Место дисциплины в учебном плане	Дисциплина относится к вариативной части Блока I учебного плана и является составной частью профессиональной подготовки по направлению 06.03.01 Биология
Формируемые компетенции	ОК-8
Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)	ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Знает: — основы физической культуры и ее социально-биологические основы; — основы здорового образа жизни. Умеет: — использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности; — понимать роль физической культуры в развитии человека. Владеет: — системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.
Содержание дисциплины	Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Тема 1.2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тема 1.5. Методы оценки функциональных систем человека и уровня развития физических способностей. Тема 1.6. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
Виды учебной работы	Лекции, организация самостоятельной образовательной деятельности; поиск и изучение учебной, научной и методической литературы
Используемые информационные, инструментальные и программные средства	Информационные технологии: 1) Чтение лекций с использованием мультимедийных презентаций, видеоматериалов. 2) Использование электронной почты, Skype для общения со студентами в процессе их самостоятельной работы. Программное обеспечение: 1) Лицензионное программное обеспечение «Антиплагиат.ВУЗ» 2) Лицензионное программное обеспечение «Система КонсультантПлюс» 3) Лицензионное программное обеспечение Microsoft (Windows XP, Windows Server 2003, Windows XP Professional x64 Edition, Windows Vista, Windows Server 2008, Windows 7, Windows Server 2012, Windows 8, Windows 8.1, Windows 10, Microsoft Office 2010, Microsoft Office 2013, Microsoft Office 365) 4) Свободно распространяемое программное обеспечение Adobe Acrobat Reader DC 5) Свободно распространяемое программное обеспечение 7-Zip Информационные справочные системы: 1) Сайт дистанционного обучения СПбГАУ [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lms.spbgau.ru/ 6)
Формы текущего контроля успеваемости	Устный опрос
Формы промежуточной аттестации	Зачет