

## Аннотация дисциплины Б.1.1.3 Дисциплина. Физическая культура и спорт

Дисциплина "Физическая культура и спорт" изучается обучающимися по основной профессиональной образовательной программе "Реализация молодежной политики" направления подготовки "39.03.03 Организация работы с молодежью".

Дисциплина изучается в 1 семестре. Общая трудоемкость дисциплины составляет 72/2 часов/з.ед. Самостоятельная работа заключается в выполнении работ, указанных в разделе 4.

В ходе изучения дисциплины осуществляется текущий контроль в форме технологии рейтингового контроля в соответствии с технологической карты дисциплины, размещенной на электронном курсе, а также промежуточный контроль в форме зачет.

Целью изучения дисциплины является формирование следующих компетенций:

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

В ходе изучения дисциплины последовательно рассматриваются темы:

1. 1. Общеразвивающие упражнения.  
Разминка по Венбергу.  
Дыхательная гимнастика по Бутейко.
2. Кроссовая подготовка  
ОРУ  
Техника бега на длинные дистанции
3. Силовая подготовка  
ОФП  
Растяжка мышц верхних и нижних конечностей
4. Разминка  
Легкоатлетические упражнения  
СФП  
Техника бега на короткие дистанции
5. Общеразвивающие упражнения.  
Разминка по Венбергу.  
Дыхательная гимнастика по Бутейко.
6. Кроссовая подготовка  
ОРУ  
Техника бега на длинные дистанции
7. Силовая подготовка  
ОФП  
Растяжка мышц верхних и нижних конечностей
8. Разминка  
Легкоатлетические упражнения  
СФП  
Техника бега на короткие дистанции
9. Сложно-координационные упражнения  
Акробатические упражнения, силовая гимнастика

### Подвижные и спортивные игры

Основными стратегическими образовательными технологиями являются: лекционные занятия, практические занятия, процедуры самообучения.

В рамках указанных технологий применяются тактические образовательные технологии: задания, классическая лекция.