

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна  
Должность: директор филиала  
Дата подписания: 08.09.2022 15:30:38  
Уникальный программный ключ:  
94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

## **Аннотация к рабочей программе по дисциплине Б1.О.05 Физическая культура и спорт**

### **1.1. Цели и задачи дисциплины**

Целью физического воспитания студентов является 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.

Цель дисциплины – формирование мировоззренческой системы научно-практических знаний и отношение к физической культуре, для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности.

Формирование знаний и навыков студентов осуществляется в ходе лекционных занятий, выполнения практических работ, осуществления самостоятельной работы с литературой.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-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 знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### **1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

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

УК-7.1. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.2. Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа

жизни

**В результате освоения дисциплины студент должен:**

**Знать:**

- место и роль физической культуры и спорта в системе научного знания,
- характеристики и особенности феномена физической культуры и спорта,
- теорию физической культуры и спорта,
- научно-практические основы физической культуры и спорта и здорового образа жизни,
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
- методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности,
- социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности,
- принципы здорового образа жизни,
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек,
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

**Уметь:**

- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни,
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики,
- уметь проводить соревнования по игровым видам спорта в трудовых коллективах.
- организовывать режим дня, приводящий к здоровому образу жизни,
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации,
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки,
- владеть мячом в игровых видах спорта.

**Владеть:**

- умением методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья,
- готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности,
- опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания.
- способностью к организации своей жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни,
- методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего

организма,

- методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха,

- методикой проведения спортивных соревнований.

## **2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

## **3. Общая трудоемкость дисциплины**

- часов-72

- зачетных единиц-2

## **4. Содержание дисциплины (модуля)**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Особенности занятий избранным видом спорта (системой физических упражнений). Профессионально-прикладная физическая подготовка (ппфп) студентов. Физическая культура в производственной деятельности бакалавра и специалиста.

## **5. Формы контроля**

Формы текущего контроля – опрос, дискуссия

Формы промежуточной аттестации: зачет-2

## **6. Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины**

1. Официальный сайт филиала
2. Электронная библиотечная система.

## **7. Перечень информационных технологий, программного обеспечения и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Программное обеспечение для проведения лекций, демонстрации презентаций: Microsoft Office 2010 и выше.

## **8. Описание материально - технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине используется аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, которые соответствуют требованиям охраны труда и пожарной безопасности по освещенности, количеству рабочих (посадочных)

мест студентов. Аудитория оснащена необходимым оборудованием, обеспечивающим проведение предусмотренных учебным планом занятий по дисциплине. Освещенность рабочих мест соответствует действующим СНиПам.