

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

### «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 (модуля)

Индикатор	Результаты освоения учебной дисциплины
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1. Идентифицирует и анализирует социально-биологические и методические основы физического воспитания, здорового образа жизни, профессионально-прикладной физической подготовки	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- место и роль физической культуры и спорта в системе научного знания,</li><li>- характеристики и особенности феномена физической культуры и спорта,</li><li>- теорию физической культуры и спорта,</li><li>- научно-практические основы физической культуры и спорта и здорового образа жизни,</li><li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</li></ul>

	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни,</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики,</li> <li>- уметь проводить соревнования по игровым видам спорта в трудовых коллективах.</li> </ul>
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умением методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья,</li> <li>- готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности,</li> <li>- опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания.</li> </ul>
<p>УК-7.2. Выбирает способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья, с учетом физиологических особенностей организма</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности,</li> <li>- социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности,</li> <li>- принципы здорового образа жизни,</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек,</li> <li>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</li> </ul>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать режим дня, приводящий к здоровому образу жизни,</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации,</li> <li>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки,</li> <li>- владеть мячом в игровых видах спорта.</li> </ul>
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью к организации своей жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни,</li> <li>- методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма,</li> <li>- методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха,</li> <li>- методикой проведения спортивных соревнований.</li> </ul>

**2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**  
Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока Б1 «Дисциплины (модули)».

### **3. Объем дисциплины (модуля)**

- 72 часа
- 2 з.е.

#### **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**

Форма текущего контроля – реферат (1)

Форма промежуточной аттестации – зачет (2)

#### **6. 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

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

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой специалитета (проведение занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации) - кабинет «Социальных и гуманитарных дисциплин», аудитория № 404. Специализированная мебель: столы ученические - 18 шт., стулья ученические - 36 шт., доска настенная - 1 шт., стол преподавателя - 1 шт., стул преподавателя - 1 шт. Технические средства обучения: переносной экран, переносной проектор, ноутбук. Учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины - комплект презентаций (хранится на кафедре).