

## **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-ценостного 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**

Индикатор	Результаты освоения учебной дисциплины
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	<b>Знать:</b> - 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

	<p>и здорового образа жизни, -способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p>
	<p><b>Уметь:</b></p> <p>-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.</p>
	<p><b>Владеть:</b></p> <p>-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.</p>
УК-7.2.  Выбирает способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья	<p><b>Знать:</b></p> <p>-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.</p>
	<p><b>Уметь:</b></p> <p>-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.</p>
	<p><b>Владеть:</b></p> <p>- 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.</p>

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

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока Б1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

## **3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах**

- 2 з.е.
- 72 часа

## **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 – дискуссия, реферат

Форма промежуточной аттестации – 2 зачета

## **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, занятий семинарского 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 учебной программе дисциплины - комплект презентаций (хранится на кафедре).