

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

#### Цель и задачи дисциплины

**Цель дисциплины «Физическая культура и спорт»** – создать оптимальные условия для формирования у обучающихся способностей использовать методы и средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **Задачи дисциплины «Физическая культура и спорт»:**

- понимать социальную значимость физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- изучить научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобрести личный опыт повышения двигательных и функциональных возможностей организма, обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии и быту;
- создать основу для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

#### **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы**

<b>Код и наименование компетенции(ий) выпускника<sup>1</sup></b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b>
<b>Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) УК -7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	ИУК 7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу полноценной социальной и профессиональной деятельности. ИУК 7.2 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	<b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и спорта: базовые термины и понятия физической культуры. <b>Уметь:</b> использовать понятийный аппарат физической культуры и спорта, формировать собственные установки на физическое развитие и здоровый образ жизни.

<sup>1</sup> Для универсальных компетенций указывается также наименование группы компетенций

<b>Код и наименование компетенции(ий) выпускника<sup>1</sup></b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b>
профессиональной деятельности.	социальной и профессиональной деятельности и здорового образа жизни.	<b>Владеть:</b> навыками оценки физической подготовленности, дозировки физической нагрузки.

### Содержание дисциплины

<b>Наименование тем (разделов)</b>
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента
Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания
Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности
Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе

**Форма контроля** – зачет.