

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
Б1.О.09 Физическая культура и спорт**

**Цели и задачи дисциплины:**

Цель изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» – формирование знаний в области физической культуры, способности использовать разнообразные формы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни. Физическая культура представлена совокупностью материальных и духовных ценностей, предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентаций и в их практическом воплощении.

Задачи дисциплины:

- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение 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;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивных знаний для достижения жизненных и профессиональных целей;
- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

**Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к блоку обязательные дисциплины. Для успешного освоения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, полученные обучающимися в рамках освоения общеобразовательной школьной программы.

**Планируемые результаты обучения по дисциплине**

Задача профессиональной деятельности	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2 Применяет средства и методы физической	<b>Знать:</b> – теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни. – технику безопасности на занятиях физической культурой и спортом в учебное и свободное время. – способы контроля, оценки физического развития и физической подготовленности. – основы организации и

		<p>культуры для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p> <p>УК-7.3 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать приобретенные знания в области физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>– осуществлять работу с научной учебно-методической литературой по учебной дисциплине.</li> <li>– осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда.</li> <li>– самостоятельно развивать и поддерживать основные физические качества.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основными приемами самоконтроля.</li> <li>– навыками по достижению необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> <li>– навыками по выполнению требований здорового образа жизни и выбора видов спорта или систем физических упражнений для самостоятельных занятий.</li> <li>– навыками инструктора по физической культуре и судьи по спорту.</li> </ul>
--	--	---	--

**Общая трудоемкость дисциплины:** составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

**Структура дисциплины:** Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Тема 2. Основы здорового образа жизни. Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры. Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тема 5. Самоконтроль

занимающихся физическими упражнениями и спортом. Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров.

**Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестации:**

Код контролируемого индикатора освоения компетенции	Наименование оценочного средства для проведения текущей аттестации	Наименование оценочного средства для проведения промежуточной аттестации
УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	Тестовые задания, контрольные задания, вопросы для контроля знаний, дискуссии.	Зачет