

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
Б1.О.03.02 «Физическая культура и спорт»**

**1. Цель освоения дисциплины (модуля)** - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**2. Задачи дисциплины (модуля):**

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, основ теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**3. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине  
(модулю)**

<b>Коды компетенции</b>	<b>Содержание компетенций</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>
УК – 7	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b> роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья, и подготовке человека к социальной и профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>- основы методики самостоятельных занятий и самоконтроля для поддержания должной физической подготовленности;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b> рационально использовать средства и методы физического воспитания для укрепления здоровья, физического саморазвития и самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять план самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом психофизических и индивидуальных особенностей;</li> <li>- анализировать и корректировать содержание и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля</li> </ul> <p><b>Владеть:</b> методиками освоения жизненно необходимых умений и навыков, методами оценки и контроля функционального состояния,</p>

		<p>физического развития и физической подготовленности для обеспечения сохранения и укрепления здоровья;</p> <p>- способами подбора адекватных форм, средств и методов физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную деятельность.</p>
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

##### **Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

Тема 1. Физическая культура и спорт в современном обществе.

Тема 2. Система физического воспитания в Российской Федерации. Комплекс ГТО.

Тема 3. Средства физического воспитания.

Тема 4. Методы и средства воспитания физических качеств.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

##### **Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры.**

Тема 6. Организм – саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Тема 7. Основные психофизические характеристики умственного труда студентов.

Тема 8. Двигательная активность. Физическое развитие человека.

##### **Раздел 3. Основы здорового образа жизни.**

Тема № 9 Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Влияние вредных привычек на здоровье человека.

Тема 10. Содержательные характеристики здорового образа жизни. Методы и способы закаливания организма.

##### **Раздел 4. Оздоровительные системы и спорт.**

Тема 11. Характеристика оздоровительной физической культуры и оздоровительных систем.

Тема 12. Спорт. Соревнования. Олимпийское движение.

Тема 13. Физиологическая характеристика спортивной работы. Изменения в состоянии организма во время занятий физическими упражнениями.

Тема 14. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Тема 16. Спортивные травмы. Техника безопасности на занятиях физической культурой

##### **Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.**

Тема 17. Профессионально-прикладная подготовка будущего бакалавра

Тема 18. Производственная физическая культура.