

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
Б1.Б.25 «Физическая культура и спорт»**

**Цель и задачи дисциплины:**

Цель дисциплины состоит в формировании 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 учебной дисциплины в структуре ОПОП:** Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части дисциплин. Для успешного освоения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, полученные в рамках освоения общеобразовательной школьной программы.

**Планируемые результаты обучения учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения ОПОП:**

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни.</li> <li>– технику безопасности на занятиях физической культурой и спортом в учебное и свободное время.</li> <li>– способы контроля, оценки физического развития и физической подготовленности.</li> <li>– основы организации и проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.</li> </ul> <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> </ul>

		<p>– самостоятельно развивать и поддерживать основные физические качества.</p> <p><b>иметь навыки и /или опыт деятельности:</b></p> <p>– по основным приемам самоконтроля.</p> <p>– по достижению необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>– по выполнению требований здорового образа жизни и выбора видов спорта или систем физических упражнений для самостоятельных занятий.</p> <p>– в качестве инструктора по физической культуре и судьи по спорту.</p>
--	--	--

**Общая трудоемкость дисциплины** «Физическая культура и спорт» составляет **72** часа 2 зачетные единицы.

**Содержание тем дисциплины, структурированное по темам с указанием этапов формирования компетенций:**

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Формируемые компетенции
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	ОК-8
2.	Основы здорового образа жизни	ОК-8
3.	Социально-биологические основы физической культуры	ОК-8
4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	ОК-8
5.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	ОК-8
6.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров.	ОК-8

**Форма промежуточной аттестации:** зачеты.