

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Б1.Б.33 «Физическая культура и спорт»

Цели и задачи учебной дисциплины (модуля)

Цели и задачи учебной 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 стиль 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-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

– понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

Место учебной дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы.

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 по учебной дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины
ОК-7	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения пол-	Знать: – теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни. – технику безопасности на занятиях

	<p>ноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>физической культурой и спортом в учебное и свободное время.</p> <ul style="list-style-type: none"> – способы контроля, оценки физического развития и физической подготовленности. – основы организации и проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать приобретенные знания в области физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей. – осуществлять работу с научной учебно-методической литературой по учебной дисциплине. – осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда. – самостоятельно развивать и поддерживать основные физические качества. <p>иметь навыки и /или опыт деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> – по основным приемам самоконтроля. – по достижению необходимого уровня физической подготовленности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. – по выполнению требований здорового образа жизни и выбора видов спорта или систем физических упражнений для самостоятельных занятий. – в качестве инструктора по физической культуре и судьи по спорту.
--	--	---

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов: 72 часа / 2 зачетные единицы.

Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам:

№ п/п	Раздел	Формируемые компетенции
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающийся	ОК-7
2	Основы здорового образа жизни	ОК-7
3	Социально-биологические основы физической	ОК-7

	культуры	
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	ОК-7
5	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	ОК-7
6	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров	ОК-7

Форма промежуточной аттестации: зачет.