

## Аннотация рабочей программы дисциплины

### Б1.Б.06 Физическая культура и спорт

**Название кафедры:** кафедра физической культуры

#### **1. Цель и задачи дисциплины:**

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- овладение целостной системой знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности в быт, в семье и на производстве для достижения жизненных и профессиональных целей.

#### **2. Место дисциплины в структуре учебного плана**

Дисциплина Б1.Б.06 Физическая культура и спорт включена в базовую часть Блока 1 учебного плана основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) и реализуется кафедрой физической культуры.

Дисциплина изучается на 1 и 2 курсах в 1, 3 семестрах. Данная дисциплина методически связана с дисциплиной «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

#### **3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующих общекультурных компетенций:

- готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).

<b>В результате изучения дисциплины при освоении компетенции студент должен:</b>
<b>Знать:</b>
- теоретические и методические основы физического воспитания
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
- способы контроля и оценки физической нагрузки, подготовленности и физического развития

<b>Уметь:</b>
- применять теоретические знания при организации самостоятельных и учебно-тренировочных занятий, пользоваться методами и средствами профессионально-прикладной физической подготовки
- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
- самостоятельно выбирать систему физических упражнений для укрепления здоровья; правильно оценивать свое физическое состояние; регулировать физическую нагрузку.
<b>Владеть:</b>
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности
- средствами и методами для подготовки к будущей профессиональной деятельности.

**4. Общий объём дисциплины:** 2 з.е. (72 час.)

**5. Дополнительная информация**

Для организации учебного процесса по дисциплине требуется спортивный зал, тренажерный зал, лекционная аудитория, оснащенная презентационным оборудованием.

В процессе обучения используются учебно-спортивное оборудование, спортивный инвентарь, мультимедийное оборудование, аудиоаппаратура.

**6. Виды и формы промежуточной аттестации**

– сдача зачёта (1 семестр), сдача зачёта (3 семестр).