

Аннотация рабочей дисциплины
Б1.Б.06 Физическая культура и спорт
Кафедра физической культуры

1. Цели и задачи освоения 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 относится к базовой части основной профессиональной образовательной программы 46.03.01 История и реализуется кафедрой физической культуры.

Дисциплина изучается на 1 и 2 курсах в 1, 3 семестрах. Данная дисциплина методически связана с дисциплиной Б1.В.18 Элективные дисциплины по физической культуре и спорт.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

3.1 Перечень осваиваемых компетенций

В соответствии с требованиями ФГОС ВО (утв. приказом Минобрнауки России от 07.08.2014 № 950) по направлению подготовки 46.03.01 История профиль подготовки Историческое краеведение процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

3.2 Планируемые результаты обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП.

Для компетенции ОК-7 – способность к самоорганизации и самообразованию:

В результате изучения дисциплины при освоении компетенции студент должен:
Знать:
- принципы самоорганизации и самообразования
Уметь:
самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности
Владеть:
- способностью к самоорганизации и самообразованию.

Для компетенции ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате изучения дисциплины при освоении компетенции студент должен:
Знать:
- 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
Уметь:
- 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.
Владеть:
- 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. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Общий объем дисциплины составляет 2 з. е.

5. Дополнительная информация:

6. Виды и формы промежуточной аттестации - зачет