

**Аннотация к рабочей программе дисциплины
Направление подготовки (специальность) 05.03.06 Экология и
природопользование**

Автор: Дудкин Н.А.

Наименование дисциплины: Б1.О.21 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Цель освоения дисциплины:

- 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, определяющих готовность студента к будущей профессии;

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

1. Требования к результатам освоения дисциплины:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	<i>Знать:</i> основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке, о социально – биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни. <i>Уметь:</i> применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств, различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях. <i>Владеть:</i> владеть практическими основами физической культуры и спорта, методикой самостоятельных занятий физической культурой и спортом, методами самоконтроля за состоянием своего организма.
	УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления	<i>Знать:</i> основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке, о социально – биологических основах физической культуры, об основах

	<p>здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p>	<p>здорового образа и стиля жизни. <i>Уметь:</i> и применять систему знаний к практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств, различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях. <i>Владеть:</i> практическими основами физической культуры и спорта, методикой самостоятельных занятий физической культурой и спортом, методами самоконтроля за состоянием своего организма.</p>
	<p>УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>	<p><i>Знать:</i> основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке, о социально – биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни. <i>Уметь:</i> применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств, различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях. <i>Владеть:</i> практическими основами физической культуры и спорта, методикой самостоятельных занятий физической культурой и спортом, методами самоконтроля за состоянием своего организма.</p>

2. Содержание дисциплины:

- Тема 1. Бег на короткие дистанции
- Тема 2. Бег на средние дистанции
- Тема 3. Эстафетный бег
- Тема 4. Челночный бег
- Тема 5. Правила и техника игры в баскетбол
- Тема 6. Правила и техника игры в мини-футбол
- Тема 7. Правила и техника игры в волейбол

3. Общая трудоемкость дисциплины: 72 академических часов