

**Аннотация к рабочей программе дисциплины  
Направление подготовки (специальность) 06.03.01 Биология  
Автор: Хамитов Р.Р.**

**Наименование дисциплины: Б1.О.29 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:**

<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<i>Знать:</i> основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке, <i>Уметь:</i> применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, <i>Владеть:</i> практическими основами физической культуры и спорта,
	УК-7.2 Использует основы физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> о социально – биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни. <i>Уметь:</i> воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств, различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях. <i>Владеть:</i> методикой самостоятельных занятий физической культурой и спортом, методами самоконтроля за состоянием своего организма.

## **2. Содержание дисциплины:**

- Тема 1. Обучение технике ведения мяча в баскетболе
- Тема 2. Обучение технике передачи- ловли мяча в баскетболе
- Тема 3. Основы тактики игры в защите в баскетболе
- Тема 4. Основы тактики игры в нападение в баскетболе
- Тема 5. Бег на разные дистанции
- Тема 6. Обучение технике приема- передачи мяча в мини-футболе
- Тема 7. Обучение технике нижней и прямой подачам в волейболе
- Тема 8. Обучение технике игры в защите в мини-футболе и волейболе
- Тема 9. Основы тактики игры в защите в мини-футболе и волейболе
- Тема 10. Развитие гибкости, силы, выносливости и координации

## **3. Общая трудоемкость дисциплины: 72 академических часа**