

**Аннотация к рабочей программе дисциплины
Направление подготовки (специальность) 21.03.02 Землеустройство и
кадастры**

Автор: Горбунов А.Ю.

Наименование дисциплины: Б1.О.24 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 Знать виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	<i>Знать:</i> теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре; <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 Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	<i>Знать:</i> индивидуальные особенности своего организма; <i>Уметь:</i> применять воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств, <i>Владеть:</i> методикой самостоятельных занятий физической культурой и спортом
	УК-7.3 Владеть средствами и методами укрепления	<i>Знать:</i> средства и методы развития основных

	индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	физических качеств. <i>Уметь:</i> применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях. <i>Владеть:</i> методами самоконтроля за состоянием своего организма.
--	---	--

2. Содержание дисциплины:

Тема 1. Бег на короткие дистанции

Тема 2. Волейбол. Передача мяча снизу, сверху, подача. Нападающий удар.

Правила игры. Тактика.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения на выносливость, силу, быстроту.

Тема 4. Баскетбол. Правила игры. Тактика. Тренировка ведения, передачи и бросков мяча.

Тема 5. Гимнастические упражнения на силу и гибкость.

Тема 6. Техника бега.

Тема 7. Футбол. Правила игры. Тактика.

3. Общая трудоемкость дисциплины: 72 академических часа