

**Аннотация к рабочей программе дисциплины**  
**Направление подготовки (специальность) 35.03.01 Лесное дело**  
**Автор: Дудкин Н.А.**

**Наименование дисциплины: Б1.О.33 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</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, соблюдает нормы здорового образа жизни	<p><i>Знать:</i> основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке, о социально – биологических основах физической культуры,</p> <p><i>Уметь:</i> применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств,</p> <p><i>Владеть:</i> навыками практических основ физической культуры и спорта, методикой самостоятельных занятий физической культурой и спортом,</p>
	УК-7.2 Использует знание основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности с учетом внутренних и внешних условий ее реализации	<p><i>Знать:</i> об основах здорового образа и стиля жизни.</p> <p><i>Уметь:</i> применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.</p> <p><i>Владеть:</i> 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 основы техники игры в мини-футбол

Тема 6. Правила и основы техники игры в волейбол

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