

## Аннотация к рабочей программе дисциплины

**Автор:** Тимофеева Т.В.

**Наименование дисциплины:** 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	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
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, о социально – биологических основах физической культуры, <i>Уметь:</i> применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств, <i>Владеть:</i> практическими основами физической культуры и спорта, методикой самостоятельных занятий физической культурой и спортом, методами
	УК-7.2 использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	<i>Знать:</i> об основах здорового образа и стиля жизни. <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 часов.**