

## **Аннотация к рабочей программе дисциплины**

**Автор:** Сапожников В. В., ст. преподаватель

**Наименование дисциплины:** Б1.Б.34 Физическая культура и спорт

**Цель освоения дисциплины:**

**Целями освоения дисциплины физической культуры являются:**

- понимание роли физической культуры и развития личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и самовоспитании;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, повышение физической и умственной работоспособности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- понимание роли физической культуры в развитие личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 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, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### **1. Требования к результатам освоения дисциплины**

Индекс и содержание компетенции	Знания	Умения	Навыки и (или) опыт деятельности
ОК-8 - способностью использовать методы и средства	Этап 1: - Основные положения о физической	Этап 1: - Применять систему знаний практических умений и навыков,	Этап 1: - Практическими навыками и методами основы

физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов  Этап 2: - О социально – биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни, об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.	обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья  Этап 2: - Воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств, различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.	физической культуры  Этап 2: - Практическим навыками и методами здорового образа жизни.
---	--	---	--

## **2. Содержание дисциплины:**

### **Раздел 1. Общефизическая подготовка**

Тема 1-2 Легкая атлетика

Тема 3-5 Волейбол

### **Раздел 2. Общефизическая подготовка**

Тема 6-7 Гимнастика

Тема 8-9 Легкая атлетика

### **Раздел 3. Общефизическая подготовка**

Тема 10-13 Лыжная подготовка

### **Раздел 4. Общефизическая подготовка**

Тема 14-15 Легкая атлетика

Тема 16-17 Баскетбол

### **Раздел 5. Общефизическая подготовка**

Тема 18-20 Лыжная подготовка

Тема 21-23 Футбол

Тема 24-26 О.Ф.П.

### **Раздел 6. Общефизическая подготовка**

Тема 27-30 Гимнастика

Тема 31-34 О.Ф.П.

## **3. Общая трудоёмкость дисциплины: 2 ЗЕ.**

