

**АННОТАЦИЯ  
рабочей программы дисциплины (модуля)**

Б1.О.33 ФИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

**1. Цели освоения дисциплины**

Цель изучения дисциплины формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности

**Для достижения цели ставятся задачи:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Цели и задачи дисциплины определены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки «Социальная работа» (квалификация – «бакалавр»).

**2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина (модуль) Б1.О.33 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока Б 1.

Дисциплина реализуется

- по очному обучению на 1 курсе, во 2 семестре
- по заочному обучению – на зимней сессии 2 курса

<b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
Индекс	Б1.О.33
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Изучение й дисциплины базируется знаниях, умениях, навыках, формируемых предшествующими дисциплинами: учебный курс логически связан с теоретическими основами физической культуры и спорта, безопасности жизнедеятельности и др.	
<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
Дисциплина является основополагающей для изучения последующих дисциплин «Защита населения и территорий в ЧС», «Основы социальной безопасности» и др.	

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными
-----------------	---	-----------------------------------	--

	ФГОС ВО/ ОПОП		индикаторами
<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК.Б-7.1 выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> <p>УК.Б-7.2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК.Б-7.3 соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила и способы планирования индивидуальных занятий по физической культуре и спорту различной целевой направленности;</li> <li>– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры;</li> <li>– контролировать и оценивать влияние на свое состояние, самочувствие и физическое развитие занятий физической культурой и спортом;</li> <li>– контролировать и оценивать влияние на свое состояние, самочувствие и физическое развитие занятий физической культурой и спортом</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами и средствами контроля за своим состоянием, самочувствием, уровнем физической подготовленности до, во время и после занятий физической культурой и спортом</li> </ul>

4. Общая трудоемкость дисциплины 72 часа (2 зачетные единицы)

5. Разработчик: ст. преподаватель Катаев К.А.