

## АННОТАЦИЯ

### рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт»

направления 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
направленность (профиль): «Русский язык; литература»

**Целью изучения дисциплины** физического воспитания студентов является 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:**

1. Целью физического воспитания студентов является 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;

2. Знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

4. 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;

5. Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей работе;

6. Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (Б1.О.03.04) относится к базовой части Б1.

### **Дисциплина (модуль) изучается на 1-2 курсах**

Для освоения дисциплины студент должен **знать:** о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

О профессиональных заболеваниях и вредных привычек; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; владеть приобретенными знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни; средства и методы повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения,

навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: учебный курс логически связан с теоретическими основами истории физической культуры, биологии и безопасности жизнедеятельности.

**3** В результате освоения ОПОП магистратуры обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПО-ОП/ ООП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
УК-7	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности подготовленности УК-7.2. Владеет технология здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс организма и на укрепление здоровья	<p><b>Знать:</b> методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной профессиональной деятельности;</p> <p>социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; подготовленности</p> <p><b>Уметь:</b> организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;</p> <p><b>Владеть:</b> опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания; способностью к организации своей жизни соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;</p>

**4. Общая трудоемкость дисциплины 72 часа (2 з.е.).**

Форма промежуточной аттестации - **зачет**.

**5. Разработчик:** к.п.н., доцент Каракетов А.К.