

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**направления 46.03.01 История**  
**направленность (профиль): Историческое краеведение**

**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» Б1.О.16 относится к вариативной части Б1.

Дисциплина (модуль) изучается на 1 курсе в 1-2 семестре.

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

О профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; уметь выполнять индивидуально подобные 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;

подготовки к профессиональной деятельности и в службе в Вооруженных силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного

семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;

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. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю),**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ОПОП	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения в соответствии с установленными индикаторами
<b>УК- 7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает проверенные и эффективные технологии и практики для поддержания здорового образа жизни с учетом задач и условий реализации профессиональной деятельности УК-7.2. Планирует свое личное и рабочее время с учетом необходимости поддерживать физическую активность УК-7.3. Поддерживает уровень физической подготовленности, необходимый для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни <b>Уметь:</b> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни <b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

### **4. Общая трудоемкость дисциплины 2 зачетные единицы.**

**5.Форма контроля: 1-й семестр – зачет**

**Разработчик:** старший преподаватель Катаев К.А.