

# АННОТАЦИЯ

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

по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

### 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения здоровья, и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина Б1.О.03.04 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)», модуля здоровья и безопасности жизнедеятельности программы бакалавриата.

Изучение данной дисциплины базируется на знании общеобразовательной программы средней школы по следующим предметам: физическая культура, история, анатомия, безопасность жизнедеятельности.

В результате освоения дисциплины у выпускника должны быть сформированы элементы универсальной компетенции (УК-7):

**Знать:** основные методы физического воспитания и самовоспитания, способствующие повышению физиологических резервов организма с учетом современных здоровьесберегающих технологий;

**Уметь:** системно анализировать и выбирать методы физического воспитания и самовоспитания с учетом профессиональной деятельности.

**Владеть:** методами и здоровьесберегающими технологиями для обеспечения профессиональной работоспособности и сохранения здоровья.

### 3. Краткое содержание курса

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Общая физическая подготовка. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### 4. Трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа. Продолжительность изучения дисциплины 1 семестр (очная форма обучения) и 1 семестр (заочная форма обучения).