

Аннотация рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» для направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Направленность (профиль) образовательной программы - Физическая культура и дополнительное образование Спортивная подготовка

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель изучения дисциплины:

формирование у студентов компетенций, направленных на здоровьесбережение, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

состоят в овладении студентами конкретными знаниями, в формировании у них умений и навыков по здоровьесбережению, необходимых им как в личной, так и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- о социальной роли физической культуры в формировании личности;
- научно- биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- о возможностях выбора индивидуального вида спорта или систем физических упражнений для укрепления здоровья и физического совершенствования;
- профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта

Уметь:

- формулировать конкретные задачи на занятиях по ФК, в процессе физического воспитания и самовоспитания;
- осуществлять самоконтроль психофизического состояния организма, контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- составлять индивидуальные программы физического совершенствования различной направленности

Владеть:

- основными жизненно важными двигательными действиями, системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- методами и средствами физической культуры и спорта для обеспечения успешной социальной и профессиональной деятельности, методиками самоконтроля;
- навыками использования физических упражнений с целью сохранения и укрепления здоровья, физического совершенствования, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины и индикаторы их достижения

2.1. Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической	ИД-1 УК-7 Знать: основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии

	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-2 УК-7 Уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности ИД-3 УК-7 Владеть: навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни
--	---	--

3. Содержание дисциплины

Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социальные и медико-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья. 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. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.