

**Аннотация рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» для направления подготовки 41.03.01 Зарубежное регионоведение.  
Направленность (профиль) образовательной программы - Азиатские исследования (Китай)**

**1. Цели и задачи 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 профессиональной деятельности.

**Задачи изучения дисциплины:**

- 1) понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- 2) знание научно- биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 3) формирование мотивационно- ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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;
- 5) обеспечение физической подготовленности, определяющей готовность студента к сдаче норм комплекса ГТО.

**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 подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1УК-7 Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни ИД-2УК-7 Уметь: отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; применять комплексы избранных

		физических упражнений в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности ИД-ЗУК-7 Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	--	---

### 3. Содержание дисциплины

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально- биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Организация оздоровительной тренировки (в рамках самостоятельных занятий). Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом. Адаптивная физическая культура. Общая физическая подготовка: развитие общей выносливости. Общая физическая подготовка: развитие быстроты. Общая физическая подготовка: развитие гибкости. Общая физическая подготовка: развитие силы. Общая физическая подготовка: развитие ловкости.