



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 23D1633212

Владелец: Кулешин Максим Георгиевич

Должность: И.о. ректора

E-mail: kuleshin.mg@sspi.ru

Организация: ГБОУ ВО СГПИ

Дата подписания: 19.05.2023

Действителен: с 04.05.2023 до 04.05.2026

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура и спорт

(наименование учебной дисциплины)

Блок: базовый (Б1.О)

Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности

#### 1. Цель и задачи дисциплины

Цель: 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.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

#### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина "Физическая культура и спорт" входит в Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности, код: Б1.О.03.

#### 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Изучение дисциплины "Физическая культура и спорт" направлено на формирование у обучающихся индикаторов установленных компетенций:

**УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

#### 4. Структура дисциплины

<b>Общая трудоемкость дисциплины.</b>
2 зачетные (-ых) единиц (-ы) (72 ч.), включая промежуточную аттестацию.
<b>Формы контроля.</b>
Зачет
<b>Содержание дисциплины.</b>
Раздел 1 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»
Раздел 2 «Социально-биологические основы физической культуры»
Раздел 3 Культура здорового образа жизни
Раздел 4 Психофизиологические основы физического воспитания.
Раздел 5 Средства и методы физического воспитания.
Раздел 6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
Раздел 7 Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов
Раздел 8 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
Форма промежуточной аттестации