

## **АННОТАЦИЯ рабочей программы дисциплины**

### **Б1.О.39 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

*(код и наименование дисциплины)*

**Направление подготовки/специальность 39.03.02 Социальная работа (ЗФО)**

*(код и наименование направления подготовки/специальности)*

**Объем трудоемкости:** 2 зачётных единицы.

#### **Цель дисциплины:**

Формирование физической культуры студента как системного, интегративного качества личности и способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

#### **Задачи дисциплины:**

- формирование биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, 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;
- формирование умения научного, творческого и методически обоснованного использования средств физической культуры и спорта в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

#### **Место дисциплины в структуре ООП ВО**

Дисциплина Б1.О.39 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 "Дисциплины (модули)" учебного плана.

#### **Требования к уровню освоения дисциплины**

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций: УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### **Основные разделы дисциплины:**

Социальные и биологические основы физической культуры; основы здорового образа и стиля жизни студента; общая физическая и спортивная подготовка студентов; методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями; профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

**Курсовые работы:** не предусмотрены

**Форма проведения аттестации по дисциплине:** зачет

Авторы: к.п.н., доцент, Ногаец О.А., ст. преподаватель Голяченко А.В.