

Аннотация к рабочей программе дисциплины

Направление подготовки: 39.03.01 «Социология» (уровень бакалавриата)

Направленность (профиль): Социология управления

Форма обучения: Очно-заочная

1. Наименование дисциплины - «Физическая культура и спорт»

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Цель освоения дисциплины:

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

- способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Наименование компетенции	Планируемые результаты обучения
способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	знать: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, -влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; -правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
	уметь: -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры;

	<p>-разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения;</p> <p>-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p>
	<p>владеть:</p> <p>-способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры;</p> <p>-способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>-основами методики самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности.</p>

3. Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б 1. Б. 05 «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1 и изучается на 1 курсе в 1 семестре.

Для успешного освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» студент должен иметь представление о роли физической культуры в жизни человека, владеть системой практических умений и навыков основных двигательных действий, а также обладать опытом физкультурно-спортивной деятельности в рамках школьной подготовки.

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов

Объем дисциплины в зачетных единицах составляет - 2 з.е. (72 академических часа).

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2.	Социально-биологические основы физической культуры
3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Форма промежуточной аттестации: зачет