

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ворошилова Ольга Леонидовна

Должность: Ректор

Дата подписания: 26.11.2021 13:36:25

Уникальный программный ключ:

4cf44b5e98f1c61ff708074618ed73157c8a682b457ac49571805a138703e04

## **Аннотация к рабочей программе дисциплины**

«Физическая культура и спорт»

по программе бакалавриата 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»  
управление»  
профиль «Организация системы государственного и муниципального управления»

### **Цель преподавания дисциплины**

Целью дисциплины является 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**

Основные задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение знаниями по формированию практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение знаний по использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### **Индикаторы компетенций, формируемые в результате освоения дисциплины**

УК-7 - Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания

здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

### **Разделы дисциплины**

1	Физическая культура в системе общекультурных ценностей
2	Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья, совершенствование физических возможностей человека
3	Здоровый образ жизни и его составляющие
4	Массовый спорт и спорт высших достижений
5	Физические качества и их определения. Средства и методы физического воспитания
6	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом