|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**  **УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | | |
| **Физическая культура и спорт** | | |
| Уровень образования | бакалавриат | |
| Направление подготовки | 39.03.01 | Социология |
| Направленность (профиль) | Цифровая социология | |
| Срок освоения образовательной программы по очной форме обучения | 4 года 11 месяцев | |
| Форма обучения | заочная | |

* + - 1. Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт»изучается на 2 курсе зимней и летней сессии*.*
      2. Курсовая работа – не предусмотрена

## Форма промежуточной аттестации

* + - 1. зачет
      2. 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП
      3. Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части программы*.*

## Цели и планируемые результаты обучения по дисциплине

* + - 1. Целями изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:
    - формирование физической культуры будущего специалиста;
    - приобретение теоретических знаний, умений, навыков в области физической культуры и здорового образа жизни;

- овладение средствами и методами физической культуры для самостоятельных занятий, сохранения и укрепления здоровья;

* + - овладение методами оценки физического состояния и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями
    - формирование у обучающихся компетенции, установленной образовательной программой в соответствии с ФГОС ВО по данной дисциплине;
      1. Результатом обучения по учебной дисциплине является овладение обучающимися знаниями, умениями, навыками и опытом деятельности, характеризующими процесс формирования компетенции и обеспечивающими достижение планируемых результатов освоения учебной дисциплины.

## Формируемые компетенции и индикаторы достижения компетенций:

| **Код и наименование компетенции** | **Код и наименование индикатора**  **достижения компетенции** |
| --- | --- |
| УК- 7  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-УК-7.1  Выбор здоровьесберегающх технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; |
| ИД-УК-7.2  Планирование своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; |
| ИД-УК – 7.3  Соблюдение норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; |

## Общая трудоёмкость учебной дисциплины по учебному плану составляет:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| по заочной форме обучения – | 2 | **з.е.** | 72 | **час.** |