

## **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

#### **Цель и задачи дисциплины**

Цель дисциплины «**Физическая культура и спорт**» - создать оптимальные условия для формирования у обучающихся способностей использовать методы и средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **Задачи дисциплины «Физическая культура и спорт»:**

- понимать социальную значимость физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- изучить научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладеть 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;
- приобрести личный опыт повышения двигательных и функциональных возможностей организма, обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии и быту;
- создать основу для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

#### **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы**

<b>Код компетенции</b>	<b>Содержание компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b>
<b>ОК-8</b>	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать (1) <sup>1</sup> – научно-практические основы физической культуры и спорта: базовые термины и понятия физической культуры.
		Уметь (1) – использовать понятийный аппарат физической культуры и спорта, формировать собственные установки на физическое развитие и здоровый образ жизни.
		Владеть (1) – навыками оценки физической подготовленности, дозировки физической нагрузки.

<sup>1</sup> (1) – в скобках указан этап формирования компетенции из таблицы в п.7.2 (здесь и далее в таблице)

## Содержание дисциплины

<b>Наименование тем (разделов)</b>
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента
Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания
Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности
Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе

**Форма контроля** – зачет.