

Аннотация дисциплины «Физическая культура»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 ЗЕ (72 ч.)

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности и её способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности в подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. Освоение научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей.

Краткое содержание дисциплины

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
2. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
3. Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего здоровья.

Место дисциплины в структуре ООП: дисциплина федеральных образовательных стандартов всех направлений первого уровня высшего профессионального образования (бакалавриата) и является общепрофессиональной дисциплиной.

В рамках данной дисциплины студент должен:

Знать: законодательство РФ в области физической культуры и спорта, средства, методы, принципы физической культуры при совершенствовании функциональных возможностей организма человека; основы здорового образа жизни студента, особенности использования средств физической культуры для поддержания и повышения уровня здоровья, для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Уметь: применять средства и методы физической культуры для повышения физического развития и совершенствования; правильно дозировать физическую и умственную нагрузку в процессе учебной и профессиональной деятельности; осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий, использовать средства профессионально-прикладной

физической подготовки для развития профессионально важных двигательных умений и навыков.

По окончании изучения дисциплины студенты должны обладать следующими **профессиональными компетенциями**: владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к достижению должного уровня физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Форма контроля: зачет.