

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**Физическая культура и спорт**  
**Б1.Б.06**  
**Кафедра физической культуры**

**1.Цель и задачи дисциплины:**

Цель 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.

Задачи дисциплины «Физическая культура и спорт»:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки к будущей 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 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизической готовности студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для формирования социально-профессиональной компетентности.

**2.Место дисциплины в структуре учебного плана:**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части учебного плана.

**3.Требования к результатам освоения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующих компетенций:

- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).

В результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» студент должен:

**Знать:**

- методические основы физического воспитания;
- основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности;
- основные требования к уровню психофизической подготовки в конкретной профессиональной деятельности;
- влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда;

**Уметь:**

- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;

- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;
- реализовать установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

***Владеть:***

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- навыками общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

**4.Общая трудоемкость дисциплины: 2 зачетные единицы (72 часа).**

**5.Дополнительная информация:** для проведения занятий необходимы спортивный зал, бассейн.

**6.Виды и формы промежуточной аттестации: зачет.**